



## Kursplan für unsere Kurse im Livestream ab 28. Juni 2021

### Montags

11.15 – 12.15 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 12.07.21)

19.00 – 20.00 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 07.06.21)

20.30 – 21.30 Uhr Hatha-Yoga

### Dienstags

09.30 – 10.30 Uhr Yoga für Schwangere

13.00 – 14.00 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 08.06.21)

20.00 – 21.00 Uhr CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining

### Mittwoch

10.00 – 11.00 Uhr CANTIENICA®-Training Level 2

10.00 – 12.00 Uhr Hypnobirthing (ab 28.07.21)

13.00 – 14.00 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 28.07.21)

19.30 – 20.30 Uhr Yoga für Schwangere

### Donnerstag

11.15 – 12.15 Uhr Rückbildungsyoga mit Baby

13.00 – 14.00 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 05.08.21)

19.45 – 20.45 Uhr CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining

### Freitag

10.00 – 12.00 Uhr Hypnobirthing (ab 06.08.21)

Wenn Sie neu in unsere Kurse einsteigen möchten, schicken Sie bitte eine Mail an:

[info@cantienica-hamburg.de](mailto:info@cantienica-hamburg.de)

| [info@yogaschule-hamburg.de](mailto:info@yogaschule-hamburg.de)

**CANTIENICA®-Studio Hamburg · Heckscherstr. 48a · 20253 Hamburg**

Tel 040-819 626 53 · Fax 819 626 51 · [info@cantienica-hamburg.de](mailto:info@cantienica-hamburg.de) · [www.cantienica-hamburg.de](http://www.cantienica-hamburg.de)

**YOGASCHULE CLAUDIA MAHLER · Heckscherstr. 48a · 20253 Hamburg**

Tel 040-819 626 53 · Fax 819 626 51 · [info@yogaschule-hamburg.de](mailto:info@yogaschule-hamburg.de) · [www.yogaschule-hamburg.de](http://www.yogaschule-hamburg.de)