

Wochenübersicht IRENA-Gruppen:

Montag:

Yiquan, stilles Qi Gong 07.00 – 07.30 Uhr

IRENA-Gruppe 15.00 – 15.30 Uhr

Yoga und Mediation (90 Min.) 16.30 – 18.00 Uhr

Meditation 18.00 – 18.30 Uhr

Dienstag:

IRENA-Gruppe 16.30 – 17.00 Uhr

17.00 – 17.30 Uhr

Mittwoch:

Yiquan, stilles Qi Gong 07.00 – 07.30 Uhr

IRENA-Gruppe 09.30 – 10.00 Uhr

15.00 – 15.30 Uhr

Autogenes Training 16.30 – 17.00 Uhr

17.00- 17.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung 13.00 – 13.30 Uhr

Yoga und Meditation (90 Min.) 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag:

IRENA-Gruppe 16.00 – 16.30 Uhr

18.00 - 18.30 Uhr

Freitag:

Progressive Muskelentspannung 13.00 – 13.30 Uhr

IRENA-Gruppe 14.00 – 14.30 Uhr