

Kursdaten Sommer/Herbst 2026

Carina

Montag

12 Lektionen

360

17:45 Uhr – 19:00 Uhr
Yoga

Juli	6/27
August	3/17/24/31
September	7/14/21/28
Oktober	5/26

Ausfall: 13/20
Ausfall: 10
Ausfall: 12/19

19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Yoga meets Antara

Dienstag

12 Lektionen

360

8:30 Uhr – 9:45 Uhr
Yoga

Juli	7/28
August	4/18/25
September	1/8/15/22/29
Oktober	6/27

Ausfall: 14/21
Ausfall: 11
Ausfall: 13/20

Donnerstag

11 Lektionen

330

18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Pilates Matte

Juli	2/9/30
August	6/20/27
September	3/10/17
Oktober	8/29

Ausfall: 16/23
Ausfall: 13
Ausfall: 24
Ausfall: 1/15/22

19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Yoga/Pilates für Männer

🌿 NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU • NEU 🌿

Wake up & Flow – movamind geht nach draussen 🌞
Yoga. Bergluft. Heidsee.

Starte deinen Tag mit Bewegung, frischer Bergluft und einer Portion Ruhe. Diesen Sommer treffen wir uns bei schönem Wetter zum Outdoor-Yoga direkt am Heidsee – umgeben von Bergen, Natur und der besonderen Morgenstimmung am Wasser.

🕒 08:00–09:00 Uhr

📍 Lenzerheide Wassersportcenter | Sonnendeck

Infos zu den Terminen und aktuelle Updates folgen.
Schnapp dir deine Matte und starte fließend in den Tag.

See you on the mat 💜

Carina 🌞🏡

Es gelten die AGB's von Carina Barblan/www.movamind.ch

Bewegungsfachfrau BGB
dipl. Antara Trainerin
dipl. Yogalehrer
dipl. Pilatetrainerin
Kinderyoga

movamind
carina.barblan@hotmail.com
www.movamind.ch

voa principala, Postplatz 18
7077 Valbella