

# KURSPLAN OKTOBER 2018

## MONTAG

9.00 – 10.15

**TIBETANISCHES YOGA & 5 KRIEGER SILBEN** ·

Parichard

10.30 – 11.45

**TAI CHI** · Parichard

**16.30 – 17.30**

**MÄDCHEN YOGA** · Paula-Maria (ab 5.11.18) **NEU**

18.00 – 19.30

**LU JONG** · Bibi Nanaki

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Bibi Nanaki

## DIENSTAG

9.00 – 10.30

**KUNDALINI YOGA** · Caroline

**11.00 – 12.30**

**SCHWANGEREN YOGA** · Paula-Maria (ab 6.11.18)

18.00 – 19.30

**YIN YOGA** · Ewa

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Caroline

## MITTWOCH

10.00 – 11.00

\* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna\*

QUEREINSTIEG MÖGLICH

16.30 – 18.00

**HATHA VINYASA FLOW** · Friedrich

18.30 – 20.00

**KUNDALINI YOGA für Frauen** · Caroline

20.20 – 21.40

**YIN YOGA** · Jasmin \*\*

## DONNERSTAG

9.00 – 10.15

**QI GONG & CHAKRA MEDITATION** · Parichard

16.30 – 17.30

\* **YOGA SANFT** · Susanne\* Quereinstieg möglich

18.00 – 19.30

**HATHA YOGA** · Simone

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Johanna

## FREITAG

9.00 – 10.30

**SHIVA SHAKTI YOGA** · Jasmin\*\*

11.00 – 12.30

**KUNDALINI YOGA** · Caroline

16.00 – 17.00

\* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna\*

QUEREINSTIEG MÖGLICH

17.30 – 19.00

**YIN YOGA - RESTORATIVES YOGA** · Friedrich

## SAMSTAG

10.30 – 12.00

**HATHA VINYASA FLOW** · Friedrich

## SONNTAG

19.30 – 21.00

**KUNDALINI YOGA** · Karin

\* PRÄVENTIONSKURS, von den KRANKENKASSEN bezuschusst

\*\* KENNENLERNKARTE +3 € Zuzahlung