

KURSPLAN JULI 2018 · SOMMERFERIEN

MONTAG

7.30 – 8.30

MEDITATION · Carsten (entfällt bis 5.8.18)

9.00 – 10.15

QIGONG · Parichard

10.30 – 11.45

TAI CHI · Parichard (**nur mit Anmeldung**)

18.00 – 19.30

LU JONG Tibetischer Heilyoga · Bibi Nanaki
(entfällt am 23.7.18 | 30.7.18 | 27.8.18 | 3.9.18)

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Bibi Nanaki
(teilweise mit Vertretung)

DIENSTAG

9.00 – 10.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (mit Paula bis 26.7.18)

18.00 – 19.30

YIN YOGA · Ewa

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (mit Vertretung bis 26.7.18)

MITTWOCH

8.45 – 9.45

* **HATHA YOGA*** · Susanne (bis zum 20.7.18, dann wieder ab September)

10.00 – 11.00

* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*

QUEREINSTIEG MÖGLICH (entfällt am 11.7.18 und 15.8.18)

16.30 – 18.00

HATHA VINYASA FLOW · Friedrich

18.30 – 20.00

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline
(mit Vertretung bis 26.7.18)

DONNERSTAG

16.30 – 17.30

* **YOGA SANFT** · Susanne*

(bis zum 20.7.18, dann wieder ab September)

18.00 – 19.30

HATHA YOGA · Simone | Vertretung Susanne
(entfällt am 20.7.18 | 27.7.18)

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Johanna
(entfällt am 5.7.18 | 12.7.18 | 19.7.18)

FREITAG

9.00 – 10.30

SHIVA SHAKTI YOGA · Jasmin** | Vertretung

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA · Caroline | Paula bis 26.7.18

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