

KURSPLAN DEZEMBER 2018

MONTAG

11.00 – 12.30
16.30 – 17.30
18.00 – 19.30
20.00 – 21.30

KEINE KURSE AM 24.12.18 | 31.12.18

KUNDALINI YOGA english · Eugenia (ab 7.1.19)
MÄDCHEN YOGA · Paula (wieder ab 7.1.19)
LU JONG · Bibi Nanaki
KUNDALINI YOGA · Bibi Nanaki

DIENSTAG

9.00 – 10.30
11.00 – 12.30
18.00 – 19.30
20.00 – 21.30

KEINE KURSE AM 25.12.18 | 1.1.19

KUNDALINI YOGA · Caroline
SCHWANGEREN YOGA · Paula (wieder ab 8.1.19)
YIN YOGA · Ewa
KUNDALINI YOGA · Caroline

MITTWOCH

8.15 – 9.30
10.00 – 11.00

16.30 – 18.00
18.30 – 20.00

20.20 – 21.50

KEINE KURSE am 26.12.18

HATHA VINYASA FLOW · Krystyna (entfällt am 2.1.19)
* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*
(entfällt am 2.1.19)
HATHA VINYASA FLOW · Friedrich
KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline
(entfällt am 2.1.19)
YIN YOGA · Jasmin ** (mit Vertretung am 2.1.19)

DONNERSTAG

9.00 – 10.15
10.30 – 11.45
16.30 – 17.30
18.00 – 19.30
20.00 – 21.30

QI GONG & CHAKRA MEDITATION · Parichard
TAI CHI · Parichard
* **YOGA SANFT** · Susanne* (entfällt am 27.12.18)
HATHA YOGA · Simone (entfällt am 27.12.18)
KUNDALINI YOGA · Johanna (entfällt am 3.1.19)

FREITAG

9.00 – 10.30
11.00 – 12.30

16.00 – 17.00

17.30 – 19.00

SOUL YOGA · Jasmin** (entfällt am 28.12.18)
KUNDALINI YOGA · Caroline
(entfällt am 28.12.18, 4.1.19)
* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*
(entfällt am 21.12.18 | 28.12.18 | 4.1.19)
YIN YOGA - RESTORATIVES YOGA · Friedrich
(entfällt am 28.12.18)

SAMSTAG

10.30 – 12.00

HATHA VINYASA FLOW · Friedrich

SONNTAG

19.30 – 21.00

KUNDALINI YOGA · Karin (entfällt am 30.12.18)

* PRÄVENTIONSKURS, von den KRANKENKASSEN bezuschusst

** KENNENLERNKARTE +3 € Zuzahlung