

KURSPLAN MÄRZ 2019

MONTAG

9.00 – 10.30

MORNING FLOW YOGA · Helen

16.30 – 17.30

MÄDCHEN YOGA · Paula

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

16.00 – 17.30

PRAXIS DER ACHTSAMKEIT (MBSR) · Brigitte

18.00 – 19.30

YIN YOGA · Ewa

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Caroline

MITTWOCH

8.15 – 9.30

HATHA VINYASA FLOW · Krystyna

10.00 – 11.00

* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*

16.30 – 18.00

HATHA VINYASA FLOW · Friedrich

18.30 – 20.00

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline

20.20 – 21.50

YIN YOGA · Jasmin ** (Einlass ab 20.10 Uhr, mit Anmeldung)

DONNERSTAG

8.30 – 9.45

QI GONG & CHAKRA MEDITATION · Parichard

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA und Stimme · Paula-Maria

16.30 – 17.30

* **YOGA SANFT** · Susanne*

18.00 – 19.30

HATHA YOGA · Simone

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Johanna

FREITAG

9.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin** (mit Anmeldung)

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA · Caroline

16.00 – 17.00

* **INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*

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