

# KURSPLAN (Stand) MÄRZ 2020

## MONTAG

8.00 – 9.30

**KUNDALINI YOGA** · Rabea

10.00 – 11.30

**YIN YOGA** · Rike | mit Vertretung im März

13.00 – 14.15

**TAIJI für Frauen** · Britta

16.00 – 17.00

**HATHA YOGA in english** · Ewa

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 (Anmeldung gewünscht)

16.00 – 17.30

**PRAXIS DER ACHTSAMKEIT (MBSR)** · Brigitte

18.00 – 19.30

**YIN YOGA** · Ewa

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Caroline

## MITTWOCH

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

20.30 – 22.00

**YIN YOGA** · Jasmin (mit Anmeldung)

## DONNERSTAG

9.15 – 10.30

**TAIJI Einführungskurs** · Britta

11.00 – 12.30

**KUNDALINI YOGA & STIMME** · Paula-Maria

16.30 – 17.30

\* **YOGA SANFT** · Susanne\*

18.00 – 19.30

**HATHA YOGA** · Simone

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Vanessa (Vertretung für 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** · Rabea | Einsteigerkurs  
ab 15.3.2020 (kein Kurs am 1.3. & 8.3.20)