

KURSPLAN JANUAR 2019

MONTAG

9.00 – 10.30

MORNING FLOW YOGA · Helen (ab 7.1.19)

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA english · Eugenia (ab 7.1.19)

16.30 – 17.30

MÄDCHEN YOGA · Paula (wieder ab 7.1.19)

18.00 – 19.30

LU JONG · Bibi Nanaki

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Bibi Nanaki

DIENSTAG

9.00 – 10.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (mit Paula bis 21.1.19)

11.00 – 12.30

SCHWANGEREN YOGA · Paula (wieder ab 8.1.19)

18.00 – 19.30

YIN YOGA · Ewa

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (mit Eugenia bis 21.1.19)

MITTWOCH

8.15 – 9.30

HATHA VINYASA FLOW · Krystyna

10.00 – 11.00

*** INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*

(entfällt am 2.1.19)

16.30 – 18.00

HATHA VINYASA FLOW · Friedrich

18.30 – 20.00

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline

(entfällt am 2.1.19, mit Eugenia/Johanna bis zum 23.1.19)

20.20 – 21.50

YIN YOGA · Jasmin ** (mit Vertretung am 2.1.19)

DONNERSTAG

9.00 – 10.15

QI GONG & CHAKRA MEDITATION · Parichard

10.30 – 11.45

TAI CHI · Parichard

16.30 – 17.30

*** YOGA SANFT** · Susanne*

18.00 – 19.30

HATHA YOGA · Simone

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Johanna (entfällt am 3.1.19,
mit Hans-Jörn bis zum 17.1.19)

FREITAG

9.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin**

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA · Caroline

(entfällt am 4.1.19, mit Paula bis 25.1.19)

16.00 – 17.00

*** INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna*

(entfällt am 4.1.19)

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