

KURSPLAN (Stand) AUGUST 2021

• Kurse finden in Präsenz und ONLINE statt – beim Lehrer*in anmelden & Infos einholen •

MONTAG

09.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin

18.00 – 19.30

TRI YOGA · Doretta

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Rabea

DIENSTAG

16.00 – 17.30

PRAXIS DER ACHTSAMKEIT (MBSR) · Brigitte

18.00 – 19.30

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Caroline

MITTWOCH

10.00 – 11.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

18.30 – 20.00

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline

DONNERSTAG

11.00 – 12.15

TAI JI · Britta

16.30 – 17.30

HATHA YOGA SANFT PRÄVENTION · Susanne

18.00 – 19.30

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Johanna

FREITAG

9.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin

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

PRÄVENTION*skurse werden bis zu 100% von den Krankenkassen übernommen.