

# KURSPLAN (Stand) DEZEMBER 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

18.00 – 19.30

**HATHA YOGA PRÄVENTION** · Susanne

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Caroline

## MITTWOCH

10.00 – 11.00

**INNER MUSCLE WORKOUT** · Corinna

16.30 – 18.00

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

18.30 – 20.00

**KUNDALINI YOGA für Frauen** · Caroline

## DONNERSTAG

11.00 – 12.15

**TAI JI** · Britta

15.00 – 16.00

**MBSR für Kinder** · Katharina

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.