

KURSPLAN MÄRZ 2023

• Unsere Kurse finden in Präsenz und Online statt -
bitte unbedingt bei der Lehrer*In vorher anmelden •

MONTAG

09.00 – 10.30

11.00 – 12.30

16.15 – 17.15

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

SOUL YOGA · Jasmin

MOTHER'S CIRCLE (en/de) · Jil (2x wöchentlich ab 6.3.23)

CONTAKIDS · Christina

TRI YOGA · Doretta

KUNDALINI YOGA · Rabea

DIENSTAG

11.00 – 12.15

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

SCHWANGEREN YOGA (en/de) · Koko

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

KUNDALINI YOGA · Caroline

MITTWOCH

10.00 – 11.00

16.30 – 18.00

18.30 – 20.00

20.30 – 22.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

ACHTSAMKEIT: YOGA & MEDITATION · Brigitte

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline

YIN YOGA · Jasmin

DONNERSTAG

15.00-16.00

16.30 – 17.30

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

ACHTSAMKEIT für KINDER · Katherina

HATHA YOGA SANFT PRÄVENTION · Susanne

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

KUNDALINI YOGA · Johanna

FREITAG

09.00 – 10.30

11.00 – 12.30

16.00 – 17.00

17.30 – 19.00

SOUL YOGA · Jasmin

KUNDALINI YOGA · Caroline

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

YIN YOGA & YOGA NIDRA · Farina

SAMSTAG

09.30 – 10.45

VINYASA FLOW (en/de) · Koko

SONNTAG

18.00 -19.30

KUNDALINI YOGA · Julia

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