

KURSPLAN (Jul/Aug) SOMMER 2022

• Kurse finden in Präsenz und ONLINE statt – bitte bei LehrerIn vorher anmelden •

MONTAG

09.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin

16.30 – 17.30

CONTAKIDS · Christina (ab 22.8.22)

18.00 – 19.30

TRI YOGA · Doretta (pausiert vom 22.8.-4.9.22)

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Rabea (pausiert vom 11.7.-31.7.22)

DIENSTAG

18.00 – 19.30

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (pausiert vom 12.7.-2.8.22)

MITTWOCH

10.00 – 11.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna (pausiert vom 5.8.-14.8.22)

16.30 – 18.00

PRAXIS DER ACHTSAMKEIT (MBSR) · Brigitte (pausiert am 3.8.22)

18.30 – 20.00

KUNDALINI YOGA für Frauen · Caroline (mit Vertretung bis 3.8.22)

20.30 – 22.00

YIN YOGA · Jasmin

DONNERSTAG

15.00 - 16.00

Achtsamkeit für Kinder · Katharina (ab 1.9.22)

16.30 – 17.30

HATHA YOGA SANFT PRÄVENTION · Susanne

18.00 – 19.30

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Johanna (pausiert vom 14.7.-28.7.22)

FREITAG

9.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA · Caroline (mit Vertretung bis 5.8.22)

16.00 – 17.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna (pausiert vom 5.8.-14.8.22)

SONNTAG

18.00 -19.30

VOM YANG INS YIN · Sara Steinert (pausiert am 24.7.22)

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