

KURSPLAN SEPTEMBER 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

CONTACTKIDS · Christina (ab 22.8) **NEU**

18.00 – 19.30

TRI YOGA · Doretta (pausiert vom 22.8-4.9)

20.00 – 21.30

KUNDALINI YOGA · Rabea

DIENSTAG

09.00 – 10.15

VINYASA FLOW (en/de) Koko (ab 6.9) **NEU**

11.00 – 12.15

SCHWANGEREN YOGA (en/de) · Koko (ab 6.9) **NEU**

16.30 – 17.30

VINYASA FLOW · Daria (ab 6.9) **NEU**

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

20.30 – 22.00

YIN YOGA · Jasmin

DONNERSTAG

09.15 – 10.30

SANFTER YIN YANG FLOW · Farina (ab 1.9) **NEU**

15.00 – 16.00

Achtsamkeit für Kinder · Katherina (ab 22.9) **NEU**

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

09.00 – 10.30

SOUL YOGA · Jasmin

11.00 – 12.30

KUNDALINI YOGA · Caroline

16.00 – 17.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

17.30 – 18.45

YIN YOGA & YOGA NIDRA · Farina (ab 2.9) **NEU**

SONNTAG

18.00 -19.30

VOM YANG INS YIN · Sara

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