

# KURSPLAN WINTER 2023

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

## MONTAG

09.00 – 10.30

**SOUL YOGA** · Jasmin

11.00 – 12.30

**MOTHER'S CIRCLE** (en/de) · Jil (**NEU seit 9.1.23**)

15.00 – 16.00

**CONTAKIDS** · Christina (**NEU ab 6.2.23**)

16.15 – 17.15

**CONTAKIDS** · Christina (**NEU ab 6.2.23**)

18.00 – 19.30

**TRI YOGA** · Doretta

20.00 – 21.30

**KUNDALINI YOGA** · Rabea

## DIENSTAG

11.00 – 12.15

**SCHWANGEREN YOGA** (en/de) · Koko

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

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 – 19.00

**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.**