



Kursplan

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Vormittag

8:00-9:15

Yoga am Morgen-
dynamisch in den
Tag *(Carmen)*

10:00-11:00

Yoga auf dem Stuhl
(Carmen)

Nachmittag

16:00-17:15

Hatha Yoga
(Carmen)

17:45-19:00

Hatha Yoga
(Carmen)

19:30-20:45

Hatha Yoga
(Carmen)

16:30-17:45

Hatha Yoga
(Jasmin)

18:00-19:15

Hatha Yoga
(Jasmin)

19:30-20:45

Hatha Yoga
(Jasmin)

16:30-17:45

Rücken yoga
(Sylvia)

18:00-19:15

Hatha Yoga und
Flow
(Sylvia)

Jeden 1.

18:45-19:45

ZEN-Meditation
(Norbert)

Jeden 2.

18:30 - 19:10

Gongmeditation
(Mike)