

Kursplan

Montag

17:00 - 18:30	Hatha Yoga für Gut Übende mit Karoline	Yogaraum
19:00 - 20:30	Hatha Yoga mit Alfreda	Empore
19:00 - 20:30	Yin Yoga mit Petra	Yogaraum

Dienstag

8:30 - 10:00	Yoga für alle Levels mit Lisa (<i>bitte voranmelden</i>)	Yogaraum
10:00 - 10:30	Pranayama/Atemübungen mit Lisa (<i>bitte voranmelden</i>)	Yogaraum
10:30 - 12:00	Yoga für alle Levels mit Lisa (<i>bitte voranmelden</i>)	Yogaraum
17:00 - 18:00	Kinderyoga (5-8 Jahre) mit Alfreda	Yogaraum
18:00 - 19:00	Pilates mit Susanne	Yogaraum
18:15 - 19:15	Yoga für Jugendliche (9-12 Jahre) mit Alfreda	Empore

Mittwoch

9:15 - 10:45	Hatha Yoga mit Karoline	Yogaraum
18:00 - 19:15	Tai Chi & Qi Gong mit Bettina	Empore/ Dahliengarten

Donnerstag

16:30 - 17:30	Yoga für Jugendliche (13-17 Jahre)	Empore
19:00 - 20:30	Hatha Yoga für alle Levels mit Martin	Yogaraum

Kursplan

Freitag

17:00 - 18:00	Feldenkrais mit Frauke (<i>alle 14 Tage</i>)	Empore
18:15- 19:15 / 19:45 Uhr	Ab Mai: Vinyasa Yoga Basic (60 oder 90 Minuten) mit Claudia	Yogaraum

Samstag

11:00-12:00/12:30 Uhr	Ab Mai: Vinyasa Yoga Flow Open (60 oder 90 Minuten) mit Claudia	Yogaraum
-----------------------	--	----------

Sonntag

10:30 - 12:00	Hatha Yoga mit Ingrid/Martin	Yogaraum
---------------	------------------------------	----------