

Kursplan

Montag

15:00 - 16:30	Yoga und Gesundheit mit Bernhard	Yogaraum
17:00 - 18:30	Hatha Yoga für Gut Übende mit Karoline	Yogaraum
17:15 - 18:45	Hatha Yoga für Anfänger mit Alfreda	Empore
19:00 - 20:30	Hatha Yoga mit Alfreda	Empore
19:00 - 20:30	Yin Yoga mit Petra	Yogaraum

Dienstag

16:00 - 17:00	Yoga für Vorschulkinder (5-7 Jahre)	Yogaraum
17:10 - 18:10	Kinderyoga (8-10 Jahre) mit Alfreda	Yogaraum
18:00 - 19:00	Pilates mit Susanne	Yogaraum
18:15 - 19:15	Yoga für Jugendliche (10-14 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
19:30 - 20:30	Männer Yoga mit Bernhard	Yogaraum

Kursplan

Donnerstag

9:15 - 10:30	Hatha Yoga (Für Anfänger geeignet) mit Bernhard	Yogaraum
19:00 - 20:30	Hatha Yoga für alle Levels mit Martin	Yogaraum
17:00 - 18:30	Yin Yoga für Anfänger mit Petra	Yogaraum

Freitag

17:00 - 18:00	Feldenkrais mit Frauke (<i>alle 14 Tage</i>)	Empore
18:15 - 19:15	Vinyasa Yoga Basic mit Claudia mit Voranmeldung	Yogaraum

Samstag

Verschiedene Workshops und Seminare - Siehe Website

Sonntag

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