



yogamood
ich lebe... mich

Gültig ab 13.02.2012

- Level 1: Diese Stunde ist für Yogaeinsteiger und Wiedereinsteiger konzipiert. Wir empfehlen 10 – 12 Einheiten Beginner-Unterricht zu absolvieren und sich dann in die Level 2 Stunden zu wagen.
 Level 2: Yoga-Unterricht auf Level 2 Ebene ermöglicht eine tiefere Yogaerfahrung, setzt jedoch gewisse Vorkenntnisse voraus.
 Level 3: 90 Minuten Praxiseinheit mit Yoga-Asanas und Pranayama für geübte Yoginis und Yogis.

KURSPLAN VORBEHALTLICH KURZFRISTIGER ÄNDERUNGEN!



| MONTAG Raum PRANA | MONTAG Raum TAPAS | DIENSTAG Raum PRANA | DIENSTAG Raum TAPAS | MITTWOCH Raum PRANA | MITTWOCH Raum TAPAS | DONNERSTAG Raum PRANA | DONNERSTAG Raum TAPAS | FREITAG Raum PRANA | FREITAG Raum TAPAS | SAMSTAG Raum PRANA | SONNTAG Raum PRANA |
|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|---|
| Beginner Yoga mit Marion 9.00 — 10.15 Level 1 | | | | Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 9.00 — 10.15 Level 2 | | SENIoren Yoga mit Marion 9.00 — 10.15 Level 1 | | | Regeneratives Yoga mit Michael 9.00 — 10.00 Level 1 | Yoga Frühstück 9.30 — 11.30 1. Samstag im Monat Level 1 — 2 | |
| | | Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 12.30 — 13.30 Level 2 | | | | | | | | | |
| Beginner Yoga mit Marion 17.30 — 18.30 Level 1 | | Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 17.30 — 18.45 Level 2 | | Yoga leicht- fortgeschritten mit Michaela 17.30 — 18.45 Level 2 | | Beginner Yoga mit Michaela 17.30 — 18.30 Level 1 | | Yoga für Schwangere mit Michaela 17.00 — 18.15 Level 1 | | | |
| Pranayama mit Marion 18.40 — 19.10 | | | Yoga flow mit Michael 18.45 — 20.00 Level 2 | Pranayama mit Michaela 18.50 — 19.10 | Hot Yoga mit Wendy 18.30 — 20.00 Level 3 | Meditation mit Michaela 18.40 — 19.10 | Yoga flow mit Wendy 18.00 — 19.15 Level 2 | | Hot Yoga Vinyasa mit Michaela 18.30 — 19.45 Level 3 | | |
| Yoga fortgeschritten mit Marion 19.15 — 20.45 Level 3 | Beginner Yoga mit Jeanine 19.30 — 20.30 Level 1 | Beginner Yoga mit Marion 19.15 — 20.30 Level 1 | | Beginner Yoga mit Michaela 19.15 — 20.15 Level 1 | | Yoga fortgeschritten mit Michaela 19.15 — 20.45 Level 3 | | Regeneratives Yoga mit Michael 19.00 — 20.15 Level 1 | | | Sonntags- Special 18.00 — 19.30 1. und 3. Sonntag im Monat |