

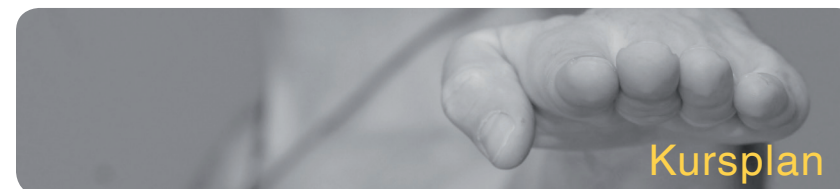
Kursplan gültig ab 12. Oktober 2018

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 für geübte Yoginis und Yogis.

KURSPLAN VORBEHALTLICH KURZFRISTIGER ÄNDERUNGEN!



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Raum PRANA	Raum TAPAS	Raum PRANA	Raum TAPAS	Raum PRANA	Raum TAPAS	Raum PRANA	Raum TAPAS	Raum PRANA	Raum TAPAS	Raum PRANA	Raum PRANA
	MORGEN Yoga mit Othmar 7.45 – 8.45 Level 1		Meditation und Pranayama für Studienteilnehmer 7.30 – 8.15 ab 30.10.						QiGong mit Othmar 8.00 – 8.45 Level alle		
Beginner Yoga mit Marion 9.00 – 10.15 Level 1			Yoga leicht- fortgeschritten mit Michaela 12.30 – 13.30 Level 2	Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 9.00 – 10.15 Level 2		SENIoren Yoga mit Marion 9.00 – 10.15 Level 1	Yoga leicht- fortgeschritten mit Michaela 12.30 – 13.30 Level 2	Beginner Yoga mit Othmar 9.00 – 10.00 Level 1		Yoga Frühstück 9.30 – 11.30 1. Samstag im Monat Level 1 – 2	
Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 17.30 – 18.45 Level 2	Beginner Yoga mit Michaela 17.30 – 18.30 Level 1	Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 17.30 – 18.45 Level 2	Meditation Basiskurs 17.30 – 18.30 Level alle	Yoga leicht- fortgeschritten mit Michaela 17.30 – 18.45 Level 2		Beginner Yoga mit Michaela 17.30 – 18.30 Level 1		Beginner Yoga mit Othmar 16.45 – 17.45 Level 1			
	Pranayama mit Michaela 18.40 – 19.10		Beginner Yoga mit Veronika 18.45 – 19.45 Level 1	Pranayama mit Michaela 18.50 – 19.10	Ashtanga Yoga mit Mike 18.30 – 19.45 Level 2	Meditation und Pranayama für Studienteilnehmer 18.45 – 19.45 ab 1.11.	Hot Yoga classic mit Yvie 18.15 – 19.45 Level 2		Hot Yoga Vinyasa mit Yvie 18.15 – 19.15 Level 3		
Masterclass mit Michaela 19.15 – 20.45 Level 3	Yoga für Schwangere mit Marion 19.15 – 20.15 8 Wochen Kurs	Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 19.00 – 20.15 Level 2-3		Beginner Yoga mit Michaela 19.15 – 20.15 Level 1							Sonntags- Special 18.00 – 19.30 1. und 3. Sonntag im Monat