

Kursplan gültig ab 30. Oktober 2017



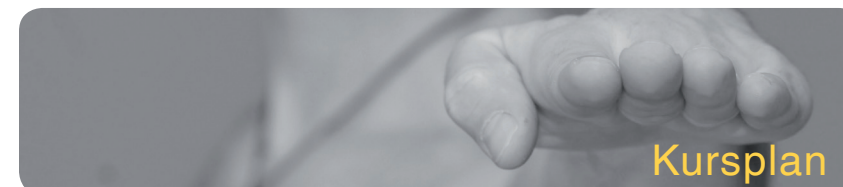
yogamood
ich lebe... mich

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!



Kursplan

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				MORNING flow mit Marion 7.30 – 8.30 Level 1					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	
Beginner Yoga mit Michaela 17.30 – 18.30 Level 1	Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 17.30 – 18.45 Level 2	Beginner Yoga mit Marion 17.30 – 18.30 Level 1	Yoga für Schwangere mit Michaela 17.30 – 18.45 8 Wochen Kurs	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		Pranayama mit Marion 18.40 – 19.10		Pranayama mit Michaela 18.50 – 19.10	Ashtanga Yoga mit Mike 18.30 – 19.45 Level 2	Pranayama mit Michaela 18.40 – 19.10	Hot Yoga classic mit Yvie 18.15 – 19.45 Level 2	Meditation mit Othmar 17.55 – 18.25			Sonntags- Special 18.00 – 19.30 1. und 3. Sonntag im Monat
Yoga fortgeschritten mit Michaela 19.15 – 20.45 Level 2-3	Beginner Yoga mit Marion 19.15 – 20.15 Level 1	Yoga leicht- fortgeschritten mit Marion 19.15 – 20.30 Level 2		Beginner Yoga mit Michaela 19.15 – 20.15 Level 1		Restorative Yoga mit Michaela 19.15 – 20.30 Level alle		Yoga leicht- fortgeschritten mit Othmar 18.30 – 19.45 Level 2			