

Kursplan (gültig ab 04. Februar 2020)

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.



Mehr unter: www.yogamood.at

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
	Morning Yoga mit Othmar 07:45 – 08:45 Level 1-2								Qi Gong mit Othmar 08:00 – 08:45 Level 1-2		
Beginner Yoga mit Michaela 09:00 – 10:15 Level 1-2			Yoga leicht fortgeschritt. mit Michaela 12:30 – 13:30 Level 2	Yoga leicht fortgeschritt. mit Iris 09:00 – 10:15 Level 2	Prana Yoga mit Patricia 09:00 – 10:15 Level Alle	SENIoren Yoga mit Iris 09:00 – 10:15		Beginner Yoga mit Julia 09:00 – 10:00 Level 1		Yoga Frühstück 09:30 – 10:45 1. Samstag im Monat Level 1-2	
Yoga leicht fortgeschritt. mit Michaela 17:30 – 18:45 Level 2	Beginner Yoga mit Yvonne 17:30 – 18:45 Level 1	Beginner Yoga mit Michaela 17:30 – 18:30 Level 1		Yoga leicht fortgeschritt. mit Michaela 17:30 – 18:45 Level 2		Beginner Yoga mit Martina 17:30 – 18:30 Level 1		Freitagsspecial nach Ankündigung mit Michaela oder Patricia 17:00 – 18:30 Level Alle	Beginner Yoga mit Othmar 16:45 – 17:45 Level 1		
Masterclass mit Michaela 19:00 – 20:30 Level 3	Beginner Yoga mit Julia 19:00 – 20:00 Level 1	Yoga leicht fortgeschritt. mit Martina 18:45 – 20:00 Level 2		Pranayama mit Michaela 18:50 – 19:10		Yoga leicht fortgeschritt. Mario 19:00 – 20:15 Level 2					
				Beginner Yoga mit Michaela 19:15 – 20:15 Level 1							
											Sonntags- Special 18:00 – 19:30 1. und 3. Sonntag im Monat