



YOGABANDE

KURSPLAN

Alle Kurse können flexibel besucht werden, egal ob Du ein Monats-Abo oder eine Yoga-Karte hast, Du entscheidest jede Woche, wo Du hin gehen möchtest.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	50/60+ Yoga <i>Frank & Guido</i> 10 - 11.30 Uhr K	Kundalini Yoga <i>Pino</i> 9 - 10.30 I II	Basic Flow <i>Regina</i> 9.30 - 11 I II	Kundalini Yoga <i>Kosta</i> 10 - 12 I II III	Ashtanga Yoga <i>Iri</i> 9.30 - 11 I II III
		Schwangeren Yoga <i>Mahan Jiwan</i> 11 - 12.30			
Kinder AcroYoga <i>Janna & Farina</i> 16.15 - 17.15		After Work Meditation <i>Kosta</i> 16.30 - 17.30	Kinder Yoga <i>Katrin</i> 16.15 - 17.15 K		SONNTAG
Rücken Yoga <i>Guido</i> 18 - 19.30 K	Flow III <i>Dora</i> 18 - 19.30 III	Flow II <i>Frank</i> 18 - 19.30 II	Basic Flow <i>Guido & Frank</i> 18 - 19.30 I K	Relaxed ins WE <i>Dora, Guido, Pino & Frank</i> 18 - 19.30 I	
Basic Flow <i>Dora</i> 20 - 21.30 I K	Kundalini Yoga <i>Kosta</i> 20 - 22 I II III	Flow II <i>Guido</i> 20 - 21.30 II	Basic Flow <i>Dora</i> 20 - 21.30 I K	Acro Yoga Kurs <i>Kathi, Janna & Basti</i> 20 - 22 I II III	Acro Yoga Jam <i>Kathi, Janna & Basti</i> 18 - 22 II III

I Für Anfänger geeignet K Krankenkassenbezuschussung

II Mittelstufe

III Fortgeschritten