



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
		Kundalini Yoga <i>Pino</i> 9 - 10.30 ① ②	Basic Flow <i>Regina</i> 9.30 - 11 ① ②	Kundalini Yoga <i>Kosta</i> 10 - 12 ① ② ③	Ashtanga Yoga <i>Iri</i> 9.30 - 11 ① ② ③
	Schwangern Yoga <i>Dora</i> 16.15 - 17.45 Ⓚ	After Work Meditation <i>Kosta</i> 16.30 - 17.30	Kinder Yoga <i>Katrin</i> 16.15 - 17.15 Ⓚ		SONNTAG
Rücken Yoga <i>Guido</i> 18 - 19.30 Ⓚ	Flow III <i>Dora</i> 18 - 19.30 ③	Flow II <i>Frank</i> 18 - 19.30 ②	Basic Flow <i>Frank</i> 18 - 19.30 ① Ⓚ	Relaxed ins WE <i>Guido, Pino & Frank</i> 18 - 19.30 ①	Acro Yoga Kurs <i>Kathi, Janna & Basti</i> 18 - 20 ① ② ③
Basic Flow <i>Dora</i> 20 - 21.30 ① Ⓚ	Kundalini Yoga <i>Kosta</i> 20 - 22 ① ② ③	Flow II <i>Guido</i> 20 - 21.30 ②	Basic Flow <i>Dora</i> 20 - 21.30 ① Ⓚ		Acro Yoga Jam <i>Kathi, Janna & Basti</i> 20 - 22 ② ③

① Für Anfänger geeignet Ⓚ Krankenkassenbezuschussung

② Mittelstufe

③ Fortgeschritten