

# YOGA – STUNDENPLAN

ab September 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30				<b>Meditation</b> 40 min <b>kostenlos</b> mit Zeynep <span>Bitte anmelden!</span>	
08:30	<b>Meditation</b> 30 min <b>kostenlos</b> mit Zeynep <span>Bitte anmelden!</span>	<b>Meditation</b> 30 min <b>kostenlos</b> mit Olaf <span>Bitte anmelden!</span>	<b>Meditation</b> 30 min <b>kostenlos</b> mit Zeynep <span>Bitte anmelden!</span>	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep	
09:15	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Olaf	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep		<b>HathaYoga sanft</b> 75 min mit Sylvie
10:45	<b>SeniorenYoga 60+</b> sehr sanft 60 min mit Zeynep		<b>SeniorenYoga 70+</b> sehr sanft 60 min mit Zeynep	<b>HathaYoga 50+</b> sanft 60 min mit Zeynep	
17:30		<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep	<b>Yoga für Anfänger</b> 75 min mit Zeynep → <span>Sehr genaue Anleitung. Ideal zum Einsteigen. Natürlich ist der Kurs auch für alle erfahrenen Yogis offen.</span>	
18:30	<b>Meditation</b> 30 min <b>kostenlos</b> mit Nick <span>Bitte anmelden!</span>				
19:00	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Nick	<b>HathaYoga intensiv</b> 75 min mit Zeynep	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Zeynep	<b>Vinyasa Yoga Flow</b> 75 min mit Ping	
20:30	<b>HathaYoga</b> 75 min mit Nick	<b>HathaYoga sanft</b> 75 min mit Zeynep	<b>HathaYoga sanft</b> 75 min mit Zeynep	<b>Yoga-Philosophiegruppe</b> jeden letzten Donnerstag im Monat mit Zeynep <span>Bitte anmelden!</span>	

Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Du kannst jederzeit zwischen unseren Kursen hin und her wechseln, wie es in deinen Alltag passt.

Werdende Mütter sind in unseren sanften Kursen herzlich willkommen. 😊

Abolektionen
kostenlos
beachte die Zielgruppe
Informationen