

Kursplan

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 Uhr Meditation		8:00 Uhr Yoga I und II	9:30 Uhr Yoga 60+	9:30 Uhr Einzelunterricht/ Coaching	8:30 Uhr Einzelunterricht/ Coaching	jeden letzten Sonntag im Monat
9:30 Uhr Einzelunterricht/ Coaching		9:45 Uhr Yoga I und Rücken		11:00 Uhr Einzelunterricht/ Coaching	10:00 Uhr Einzelunterricht/ Coaching	11:00 – 12:30 Uhr Workshop Kinderyoga
11:00 Uhr Einzelunterricht/ Coaching			15:30 Uhr Kleinkind Yoga	12:00 Uhr Rückbildung mit Baby		
17:00 Uhr Yoga Teenager (12 – 17 Jahre)			16:30 Uhr Kinder Grundschulalter			
18:30 Uhr Yoga I	18:00 Uhr Yoga für Schwangere	18:30 Uhr Yoga I und II		18:00 Uhr Yoga Rücken & Gelenke		
	20:15 Uhr Yoga I und II (Vinyasa Flow)	20:15 Uhr Yoga I und II (Anusara)	20:00 Uhr Yoga II			

An gesetzlichen Feiertagen und in den Brandenburger Schulferien bleibt die Yogaschule geschlossen.