

Kurs-Plan Herbst 2018

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
morgen	9:00 - 10:30 HATHA YOGA FLOW - Kickstart in die Woche mit Ilka / Mittelstufe	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	8:30 - 10:00 MORNING YOGA FLOW mit Ilka / Fortgeschritten	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache		
vormittag		10:00 -11:00 YOGA AUF DEM STUHL mit Ilka / Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkung	10:00 -11:00 MAMA & BABY YOGA mit Ilka	10:30 - 12:00 YOGA für SCHWANGERE mit Ilka	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache		10-11:30 VINYASA YOGA mit Shi Mittelstufe/ Fortgeschritten
mittag							
nachmittag	16:00 - 17:00 KIDS YOGA 6-9 jährige mit Ilka - geschlossener Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 22.10.2018			16:30 - 17:45 GIRLSPOWER - Yoga für Mädchen mit Shakti - geschlossener Kurs 10 Termine - nur mit Anmeldung / Start 25.10.2018			
		18:00 - 19:00 PILATES mit Gudrun	17:15 - 18:45 KUNDALINI YOGA Das Yoga des Bewusstseins mit Christoph (offene Stunde)		18:00-19:30 YIN YOGA - tiefe Dehnung & Loslassen mit Shi		
abend	19:45 - 21:15 YOGA BASICS-ANFÄNGER KURS mit Ramadhuta - geschlossener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung/ Start 17.09. oder 24.09.18	19:15 - 21:45 MÄNNER YOGA mit Sven - offene Stunde - all Levels	19:00 - 20:30 HATHA YOGA FLOW mit Ilka / Mittelstufe- Fortgeschritten	19:45 - 21:15 YOGA SANFT & KLANG mit Shakti Start am 04.10.2018 - offene Yogaklasse			