

# Unser aktueller Kursplan

## Montag

17.45 - 19.15 h	Hatha Yoga	Manuela
19.30 - 21.00 h	Hatha Yoga für Anfänger	Manuela

## Dienstag

17.30 - 19.00 h	Yoga für Rücken und Gelenke	Manuela
19.30 - 21.00 h	Medical/Faszien Yoga	Manuela

## Mittwoch

10.00 - 11.30 h	Yoga mit dem Stuhl	Manuela
17.45 - 19.15 h	Faszien Yoga	Manuela
19.30 - 21.00 h	Hatha Yoga	Manuela

## Donnerstag

18.00 - 19.30 h	Hatha Yoga für Anfänger	Manuela
19.45 - 21.30 h	Mond Yoga / Yin Yoga / Ayur Yoga	Manuela/Jutta

## Freitag

10.00 - 11.30 h	Rücken yoga	Manuela
18.00 - 19.30 h	Yoga Anfänger **	Sebastian

## Wochenend Workshops

Siehe Homepage	Hormonyoga für Frauen **	Manuela
----------------	--------------------------	---------

## Specials & Workshops unter „Aktuelles“

\* ab 07.01.2019 - 11.03.2019 Präventionskurs

\*\* Anmeldung erforderlich

Stand: 12.November 2018