

Der aktuelle Kursplan

Montag

17.00 - 18.15 Uhr	Hatha-Yoga	Yoganey	Manuela
19.00 - 20.30 Uhr	Hatha-Yoga	Online-Zoom	Manuela

Dienstag

16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga	Yoganey	Sandro
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga Prävention	Online-Zoom	Manuela
19.00 - 20.00 Uhr	Meditation und Klang ab 13.10.	Yoganey	Gabi

Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr	Yoga (evtl. mit dem Stuhl)	Online-Zoom	Manuela
18.15 - 19.45 Uhr	Hatha-Yoga nur für Geübte/Mittelstufe	Online-Zoom	Manuela

Donnerstag

18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga/Mondyoga	Online-Zoom	Manuela
19.30 - 21.00 Uhr	Hatha-Yoga	Yoganey	Jutta

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr	Rücken yoga	Online-Zoom	Manuela
-------------------	-------------	-------------	---------

Die Kurse können nur mit Voranmeldung besucht werden