

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	R90	R45	R90	R45	R90	R45	R90	R45	R90	R45
9.00	9.00 - 10.30 Kundalini Yoga	9.00 - 10.30 Qi Gong	9.00 - 10.30 Vinyasa Flow Yoga	9.00 - 10.00 Feldenkrais- Methode	9.00 - 10.30 Kundalini Yoga		9.00 - 10.30 Anusara Yoga		9.00 - 10.00 Pilates	9.00 - 10.00 Hatha Yoga
10.00 / 11.00	11.00 - 12.00 Cantienica	11.00 - 12.30 Frauen Yoga mit Baby		10.00 - 11.30 Shiatsu	11.00 - 12.30 Kundalini Yoga	10.00 - 11.30 Schwangeren- yoga	10.30 - 11.30 Qi Gong		11.00 - 12.30 Kundalini Yoga	
11.00 / 12.00	12.00 - 13.00 Cantienica Rückbildung <sup>2</sup>					11.30 - 13.00 Rückbildungs- yoga <sup>2</sup>				
16.00	16.00 - 17.00 Kinder Yoga <sup>1</sup>	16.00 - 17.00 Zwergen- tanz <sup>1</sup>			16.00 - 17.00 Kindertanz <sup>1</sup>		16.00 - 17.00 Kinder Capoeira <sup>1</sup>			
17.00	17.00 - 18.00 Teen Yoga <sup>1</sup>	17.00 - 18.00 Kindertanz <sup>1</sup>	17.00 - 18.00 Kinder Yoga <sup>1</sup>	17.00 - 18.00 Pilates	17.00 - 18.00 Teen Tanz <sup>1</sup>		17.00 - 18.00 Kinder Capoeira <sup>1</sup>		17.00 - 18.30 Kundalini Yoga	
18.00	18.15 - 19.45 Anusara Yoga	18.30 - 20.00 Qi Gong	18.00 - 19.30 Schwangeren- yoga	18.15 - 19.45 Kundalini Yoga	18.15 - 19.45 Kundalini Yoga	18.30 - 19.30 Feldenkrais- Methode	18.30 - 19.30 Nia	18.15 - 19.45 Shiatsu		
19.00			19.30 - 21.00 Hatha Yoga <sup>3</sup>			.... Im R8 .... 20.00 - 21.30 Karam Kriya				
20.00	20.00 - 21.00 Nia	20.00 - 21.30 Kundalini Yoga		20.00 - 21.30 Hatha Yoga	20.00 - 21.00 Swing Workout	20.00 - 21.30 Vinyasa Flow Yoga	20.00 - 21.00 Nia	20.00 - 21.30 Kundalini Yoga		

**SONNTAGS**  
20.15 - 21.45  
Tatort Yoga

Yoga-Ausstattung (Decken, Kissen und Matten) sind ausreichend vorhanden.  
Tee und Wasser werden serviert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

<sup>1</sup> alle Kinder- und Teen Kurse mit Voranmeldung

<sup>2</sup> geschlossener Mutter-Kind-Kurs

<sup>3</sup> Iyengar Yoga inspiriert