



# Kursplan



	UHR	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA/SO
VORMITTAG	8:45	Ashtanga Yoga					wechselndes Programm: besondere Stunden
	10:15	Yoga 55+			Yoga 55+		Workshops & Events
NACHMITTAG	16:00					Ashtanga Yoga	
				16:30 Uhr Ashtanga Yoga		Teen Yoga (9-12 Jahre)	YOM Yogalehrer Ausbildungen 200h/300h
	17:30					Männer Yoga	Bindu-Akademie Ausbildung Energiearbeit
			17:45 Uhr Kundalini Yoga			Teen Yoga (ab 13 Jahre)	
ABEND	18:00	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Lu Jong (separater Kurs)			@ = Online-Kurs Anmeldung erforderlich
		Hatha Yoga		Hatha Yoga	Hatha Yoga		
	19:30	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga		
		Flow and slow (ab 13. Januar)				Hatha Yoga	