



Yogastundenplan ab 1. März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9:30-10:45 Dynamik** <i>Sandra</i>		8:30-9:45 Wochenend** <i>ANMELDUNG</i>	
				16:30-17:45 FaszienFit** <i>Antonia</i>		1xmonatlich Sonntagsspecial <i>Termine siehe unten</i>
18:00-19:15 Rücken* <i>Lisa</i>			17:00-18:15 Dynamik** <i>Sandra</i>	18:00-19:15 Harmonie* <i>Antonia</i>		
19:30-20:45 AbendFlow** <i>Lisa</i>	19:00-20:15 Dynamik** <i>Sandra</i>	19:30-20:45 AbendFlow** <i>Eva</i>	18:30-19:45 Power*** <i>Sandra</i>	19:30-20:45 Inside Flow*** <i>Termine siehe unten</i>		
	20:30-21:45 Ruhe* <i>Sandra</i>					

Alle Einheiten werden als offene Einheiten geführt. Anmeldung empfohlen.

Außer **für Wochenend samstags: Anmeldung bis spätestens Freitag, 19:00 Uhr erwünscht.**

Energielevel: *beruhigend&entspannend / **ausgeglichen, kraftvoll&ruhig / ***körperlich fordernd mit Schlusssentspannung

Specials: Freitag: Inside Flow*** mit Eva: 1. März / 19. April / 10. Mai / 7. Juni // 29.3. Klangmeditation mit Lisa Sinn

Sonntag: 31.3. 108 Sonnengrüße - Sandra / 28.4. Mondmagie&Frauenzauber - Eva / 12.5. Morgenyoga am See - Sandra
19.5. Familienyoga - Mia / 16.6. Morgenyoga am See - Sandra / 23.6. 108 Sonnengrüße - Eva