



Yogastundenplan 1. Februar-31. Mai 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9:30-10:45 Dynamik** Sandra		8:30-9:45 Wochenend** Birgit	mind. 1xmonatlich Sonntagsspecial Termine siehe unten
18:00-19:15 Rücken* Lisa	19:00-20:15 Dynamik** Sandra	19:00-20:15 Dynamik** Stefanie	17:00-18:15 Dynamik** Sandra	18:00-19:15 Regeneration* Lisa		
19:30-20:45 Kraftvoller Flow*** Lisa - Termine unten	20:30-21:45 Ruhe* Sandra	20:30-21:45 YinYoga* Stefanie - Term.unten	18:30-19:45 Power*** Sandra			

Alle Einheiten werden als offene Einheiten geführt. Anmeldung empfohlen.

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

SPECIALS FEBRUAR - MAI:

- Mo, 3.2. **Kraftvoller Flow** - Lisa / Sa, 8.2. **YogaTherapie Kiefer&Nacken** - Michaela
- So, 9.2. **108 Sonnengrüße** - Sandra / Mi, 19.2. **YinYoga** - Stefanie
- So, 23.2. **YinYoga Luxury Edition** - Stefanie / Sa, 29.2. **Yoga&Widerstandskraft** - Margit
- Mo, 2.3. **Kraftvoller Flow** - Lisa / Sa, 14.3. **YogaTherapie Arme&Beine** - Michaela
- Mi, 18.3. **YinYoga** - Stefanie / So, 29.3. **Voll im Element** - Birgit
- Mo, 6.4. **Kraftvoller Flow** - Lisa / Mi, 15.4. **YinYoga** - Stefanie
- Sa, 18.4. **YogaTherapie Beckenboden** - Michaela / Sa, 24.4. **Klangschalenabend** - Lisa S.
- So, 26.4. **Rückbeugen: Öffne dein Herz** - Lisa / Mo, 4.5. **Kraftvoller Flow** - Lisa
- So, 10.5. **MorgenYoga am See** - Sandra / So, 10.5. **Familienyoga** - Mia
- So, 17.5. **Yoga&Achtsamkeit 2.0** - Lisa / Mi, 20.5. **YinYoga** - Stefanie