



Yogastundenplan 1. Juni-30. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7:00-8:15 Morgen** <i>Sandra - 1x im Monat</i>		9:30-10:45 Dynamik** <i>Sandra</i>		8:30-9:45 Wochenend** <i>Birgit</i>	7:00-8:15 Yoga am See** <i>Sandra-1. So / Monat</i>
18:00-19:15 Rücken* <i>Lisa</i>	19:00-20:15 Dynamik** <i>Sandra</i>	19:00-20:15 Dynamik** <i>Sandra</i>	18:30-19:45 Dynamik** <i>Sandra</i>	18:00-19:15 Regeneration* <i>Lisa - 1. Fr / Monat</i>		
	20:30-21:45 Ruhe* <i>Sandra</i>					

Alle Einheiten werden als offene Einheiten geführt. Anmeldung empfohlen.

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

EINHEIT in der YOGABASIS

EINHEIT in der YOGABASIS & ONLINE

EINHEIT im Freien oder ONLINE

SPECIALS JUNI - SEPTEMBER:

Mo, 8.6. **Kraftvoller Flow** - Lisa / Fr, 19.6. **YinYoga & Klang** - Sandra&Sandra
 Fr, 24.7. **Rückbeugen: Öffne dein Herz** - Lisa / Sa, 15.8. **108 Sonnengrüße** - Sandra
 Fr, 25.9. **Klangschalenabend** - Lisa S. / So, 27.9. **Familienyoga** - Mia

TERMINE 1X MONATLICH

MorgenYoga am Dienstag** dienstags 7:00-8:15 Uhr: 23.6. / 28.7. / 18.8. / 15.9.

Regeneration* freitags 18:00-19:15 Uhr: 5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9.

MorgenYoga am See** sonntags 7:00-8:15 Uhr: 7.6. / 5.7. / 2.8. / 6.9.