



# Yogastundenplan 1. Oktober-31. Jänner

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9:30-10:45 <b>Dynamik**</b> <i>Birgit</i>		8:30-9:45 <b>Wochenend**</b> <i>Birgit</i>	
18:00-19:15 <b>Rücken*</b> <i>Sandra / Birgit</i>	19:00-20:15 <b>Dynamik**</b> <i>Sandra</i>	19:00-20:15 <b>Dynamik**</b> <i>Gabi</i>	17:00-18:15 <b>Dynamik**</b> <i>Sandra</i>	18:00-19:15 <b>Regeneration*</b> <i>1. Fr / Monat</i>		<b>SPECIALS</b>
	20:30-21:45 <b>Ruhe*</b> <i>Sandra</i>		18:30-19:45 <b>Power***</b> <i>Sandra</i>			

Alle Einheiten werden als offene Einheiten geführt. Anmeldung erbeten.

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

## EINHEIT in der YOGABASIS & ONLINE

### SPECIALS OKTOBER - JÄNNER:

Fr, 2.10. **Regeneration\*** / Fr-So, 8.-10.10. **Yoga&Wandern** Reinischkogel

Fr, 6.11. **Regeneration\*** / Fr, 6.11. **YinYoga & Klang**

So, 22.11. **108 Sonnengrüße** / Fr, 4.12. **Regeneration\***

Fr-So, 4.-6.12. **Yoga&SINN** Reinischkogel / Di, 8.12. **Voll im Element**

Mi, 6.1. **Herz über Kopf** / Fr, 8.1. **Regeneration\***

So, 31.1. **Yoga&die Kraft des Herzens**