

YOGA *Heimat*

Sonder-Kursplan 18.9. - 8.10.2017

Alle hier nicht aufgeführten offenen Kurse entfallen in der Zeit.

Bitte beachtet die teilweise unterschiedlichen Kurse und Lehrer je Woche.

Eine kleine Bitte: ihr erleichtert den Mädels das Nachhalten/Eintragen der Teilnehmer, wenn ihr vor dem Kurs unaufgefordert die (Mitglieds-/Kurs-)Karte zeigt.

| MO | DIE | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|--|---|---|---|-------------|---|
| 18.9. | 19.9. | 20.9. | 21.9. | 22.9. | 23.9. | 24.9. |
| 10:00 Flow (Si) 10:00 <i>Nach der Geburt</i> * 20:00 Relax (Le) | 18:00 Basic (Si) 19:30 Flow (Si) | 10:00 Basic (Si) 18:00 Yin (H) 19:15 <i>Schwangere*</i> (H) | 10:00 Für alle (Le) 17:00 Rücken (Si) 18:30 Basic (Si) 20:00 <i>Nia*</i> (La) | 10:00 Basic (Cl) 15:00 Yin&Yang (Cl) 16:30 Yoga & Meditation (Cl) | geschlossen | geschlossen |
| 25.9. | 26.9. | 27.9. | 28.9. | 29.9. | 30.9. | 1.10. |
| 10:00 Flow (Si) 20:00 Relax (Le) | 18:00 Basic (Co) 19:30 Flow (Co) 19:30 <i>Feste Meditations-Reihe*</i> | 10:00 Basic (Si) 18:00 Yin (H) 19:15 <i>Schwangere*</i> (H) | 10:00 Für alle (Le) 17:00 Rücken (H) 18:30 Basic (H) 20:00 <i>Nia*</i> (La) | 10:00 Basic (Cl) 15:00 Yin&Yang (Cl) 16:30 Yoga & Meditation (Cl) 18:00 <i>BalanceBoard (H)*</i> | geschlossen | 11:00 <i>Workshop Balancing*</i> (Sa) 16:00 Für alle (H) |
| 2.10. | 3.10. | 4.10. | 5.10. | 6.10. | 7.10. | 8.10. |
| 10:00 Flow (Si) 10:00 <i>Nach der Geburt</i> * 19:15 <i>Brückentags-Special (Le)*</i> | Feiertag/ keine Kurse | 10:00 Basic (Si) 18:00 Yin (H) 19:15 Flow (H) | 10:00 Für alle (Le) 17:00 Rücken (H) 18:30 Basic (So) 18:30 <i>Schwangere*</i> (H) 20:00 Basic (So) 20:00 <i>Nia*</i> (La) | 10:00 Basic (Cl) 15:00 Yin&Yang (Cl) 16:30 Yoga & Meditation (Cl) | geschlossen | geschlossen |

* *Special/Workshop mit Voranmeldung*

* *Feste Kursreihe mit Voranmeldung*

Cl = Claudia // Co = Conny // H = Heike // La = Laura // Le = Lena // Sa = Sabine // Si = Simone // So = Sonja

Alle Infos auch auf www.yogaheimat.de