

Vertretungs-Plan

9.9. – 4.10.2024

Alle Kurse finden im Studio (nicht online) statt. Die Anmeldung zu den offenen Kursen ist wie immer wochenweise (ab donnerstags für die Folgewoche) über die Homepage möglich.

// ONLINE: Video-Reihe „HERBST-GLÜCK“ ab 9.9. //

Montag, 9.9. - 16.9. - 23.9. - 30.9.

- 10:00 FLOW (Simone / am 9.9. Sophie)
- 10:00 Yoga nach der Geburt* (Heike)
- 18:30 FLOW (Bine / nicht am 9.9.)
- 18:30 Einsteiger-Kurs* (Simone / am 9.9. Svenja)
- 20:00 YIN (Bine / am 9.9. Svenja)

Dienstag, 10.9. – 17.9. – 24.9. – 1.10.

- 10:00 Yoga für Schwangere* (Heike)
- 16:30 Präventionskurs* (Marina)
- 18:00 BASIC (Sonja)
- 18:00 Einsteiger-Kurs* (Svenja)
- 19:30 FLOW (Sonja)
- 19:30 Aufbau-Kurs* (Svenja)

Mittwoch, 11.9. – 18.9. – 25.9. – 2.10.

- 10:00 BASIC (Simone / am 11.9. Marina)
- 18:00 YIN (Bine / am 11.9. Svenja)
- 19:30 RÜCKEN (Svenja / am 18.9. Suzi)
- 19:30 YOGABoard* am 25.9. / Yoga-Therapie-Reihe* ab 18.9. (Bine)

Donnerstag, 12.9. – 19.9. – 26.9.

- 10:00 FASZIEN FLOW (Marina am 12. & 19.9.)
- 17:00 RÜCKEN (Simone)
- 18:30 BASIC (Simone)
- 20:00 BASIC FLOW (Sonja / am 19.9. Svenja)

// DONNERSTAG, 3.10.: FEIERTAG = keine Kurse //

Freitag, 13.9. – 20.9. – 27.9. – 4.10.

- 10:00 ANATOM. YOGA (Michaela)
- 17:00 YOGA & MEDITATION (Simone / am 4.10. Sophie)

* Feste Kursreihe/Special