

Sonder-Kursplan

19.9. – 7.10.2022

Alle Kurse finden im Studio (nicht online) statt.
Die Anmeldung ist wochenweise ab donnerstags über die Homepage möglich.

Montag, 19. & 26.9.

- 10:00 FLOW (Simone)
- 10:00 Yoga nach der Geburt* (Heike)
- 18:30 FLOW (Svenja)
- 18:30 Einsteiger-Kurs (Simone)*
- 20:00 YIN (Svenja)

Dienstag, 20. & 27.9.

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

Mittwoch, 21. & 28.9.

- 10:00 BASIC (Simone)
- 18:00 Aufbau-Kurs* (Svenja)
- 18:00 YIN (Bine)
- 19:30 RÜCKEN (Svenja)
- 19:30 Yoga Board Special* (21.9./Bine)

Donnerstag, 22. & 29.9.

- 10:00 FLOW (Simone)
- 17:00 RÜCKEN (Bine)
- 18:30 BASIC (Simone)
- 20:00 BASIC FLOW (Sonja)

Freitag, 23. & 30.9.

- 10:00 ANATOMISCHES YOGA (Michaela)
- 17:00 YOGA & MEDITATION (Simone)

Montag, 3.10.

FEIERTAG / keine Kurse

Dienstag, 4.10.

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

Mittwoch, 5.10.

- 10:00 BASIC (Heike)
- 18:00 Aufbau-Kurs* (Svenja)
- 18:00 YIN (Bine)
- 19:30 RÜCKEN (Svenja)
- 19:30 Yoga Board Special* (Bine)

Donnerstag, 6.10.

- 17:00 RÜCKEN (Bine)
- 18:30 BASIC (Bine)
- 20:00 BASIC FLOW (Sonja)

Freitag, 7.10.

- 10:00 ANATOMISCHES YOGA (Michaela)
- 17:00 YOGA & MEDITATION (Richard)

* Feste Kursreihe oder Special m. Voranmeldung
& separater Bezahlung