

Raum	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
Sivananda	10:00-11:30	Yoga für den Rücken Petra	Yoga Mittelstufe / Fortgeschritten Petra	Yoga Senioren Charmen	Yoga bei MS und anderen Beeinträchtigungen Sehr sanftes üben Petra	Yoga Sanftes Üben Carmen	Ab 10 Uhr Mantra singen- Sonntag Yogastunde* Ab 11 Uhr, 10 Euro Keine Nachholstunde, offen für alle Termine stehen im Internet Petra
Rama	10:00-11:30			Yoga sanftes Üben Anfänger 12:00-13:30 Uhr Carmen		Yoga bei psych. Problemen Ulrike	Offene, kostenlose Kennenlernstunde * Petra
Sivananda	16:30-18:00	Yin Yoga Monika	Yin Yoga Monika	Yin Yoga Monika	YinYang Yoga Monika	Klangmassage Petra Nach Absprache	Hormonyoga * Termine stehen im Internet oder Aushang Petra
Rama	16:30-18:00	Anfängeryoga Carmen		Yoga bei psych. Problemen Ulrike		Yogalehrer Ausbildung 2020 Start: 17:00 Uhr Petra	Seminare * 14-17 Uhr Petra und Gastdozenten
Sivananda	18:30-20:00	Yoga für den Rücken Monika	Yoga für den Rücken Petra	Yoga Mittelstufe Fortgeschritten Petra	YinYang Yoga Monika		Lachyoga * Petra
Rama	18:30-20:00	Yogalehrer Ausbildung 2019 Petra					Meditationskurs* Petra
Sivananda	20:15-21:45		Yoga Anfänger Petra	Yoga Anfänger Petra	Yoga Mittelstufe / Fortgeschrittene Olga		
Rama	20:15-21:45	Yogalehrer Ausbildung 2019 Petra	Gesprächskreis 20:15 Uhr Inge Kleinschmidt				

* Termine stehen im Internet, im Aushang und auf Facebook/ Anfragen und Terminvereinbarungen vormittags von 8:00-9:00 Uhr unter 05921-33453 oder jederzeit unter 0177 60 32 37 0

Yoga Vidya Nordhorn/Quartal 3 /2020