

## Stundenplan Präsenzunterricht

Raum	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
Sivananda	10:00-11:30	Yoga für den Rücken Heike	Yoga Mittelstufe / Fortgeschritten Petra	Yoga Senioren Carmen	Yoga bei MS und anderen Beeinträchtigungen Sehr sanftes üben Petra	Yoga Sanftes Üben Mit Klangschalen Ulrike	Ab 10 Uhr Mantra singen- Sonntag Yogastunde* Ab 11 Uhr, 10 Euro Keine Nachholstunde , offen für alle Termine stehen im Internet Petra
Rama	14:30-16:00			Yoga mit Klangschalen Ulrike		Yoga für Anfänger 12:00 - 13:30 Uhr Ulrike	Offene, kostenlose Kennenlernstunde * Petra
Sivananda	16:30-18:00	Anfänger sehr sanft Yin Yoga orientiert Heike		Yoga bei Stess Und Ängsten Ulrike	Anfänger sehr sanft Yin Yoga orientiert Sandra	Kinderyoga Gruppe I 14:00-15:00 Tanja	Hormonyoga * Termine stehen im Internet oder Aushang Petra
Rama	16:30-18:00	Anfängeryoga Carmen				Kinderyoga Gruppe II 15:15-16:15 Tanja	Seminare * 14-17 Uhr Petra und Gastdozenten
Sivananda	18:30-20:00	Yogalehrer Ausbildung 2021 18:00 -22:00 Uhr Petra	Yoga für den Rücken Petra	Yoga Mittelstufe Fortgeschritten Petra	Yoga Mittelstufe / Fortgeschrittene Petra	Yogalehrer Ausbildung 2020 Start: 16:30 Uhr Petra	Lachyoga * Petra
Rama	18:30-20:00	Rücken yoga Carmen			Anfänger sanft Sandra		Meditationskurs* Petra
Sivananda	20:15-21:45	Yogalehrer Ausbildung 2021 Petra	Yoga Anfänger Petra	Atemtraining Petra			
Rama	20:15-21:45						

\* 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