

**STUNDENPLAN QUARTAL 4/ 2021**

Raum	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
Sivananda	10:00-11:30	Yoga für den Rücken <b>Heike</b>	Yoga Mittelstufe / Fortgeschritten <b>Petra</b>	Yoga Senioren <b>Carmen</b>	Yoga bei MS und anderen Beeinträchtigungen Sehr sanftes üben <b>Petra</b>	Yoga Sanftes Üben Mit Klangschalen <b>Ulrike</b>	Ab 10 Uhr Mantra singen- Sonntag Yogastunde* Ab 11 Uhr, 10 Euro Keine Nachholstunde , offen für alle <b>Petra</b>
Rama	14:30-16:00					Yoga für Anfänger <b>12:00 - 13:30 Uhr</b> <b>Ulrike</b>	Offene, kostenlose Kennenlernstunde * <b>Petra</b>
Sivananda	16:30-18:00	Anfänger sehr sanft Yin Yoga orientiert <b>Heike</b>		Sanftes Yoga <b>Ulrike</b>		Kinderyoga Gruppe I <b>14:30-15:30</b> <b>Nadja</b>	Hormonyoga * <b>Petra</b>
Rama	16:30-18:00	Anfängeryoga <b>Carmen</b>				Kinderyoga Gruppe II <b>16.00-17:00</b> <b>Nadja</b>	Seminare * 14-17 Uhr <b>Petra und Gastdozenten</b>
Sivananda	18:30-20:00	Yogalehrer Ausbildung 2021 18:00 -22:00 Uhr <b>Petra</b>	Yoga für den Rücken <b>Petra</b>	Yoga Mittelstufe Fortgeschrittene <b>Petra</b>	Anfänger sanft <b>Sandra</b>	Yogalehrer Ausbildung 2020 <b>Start: 16:30 Uhr</b> <b>Petra</b>	Lachyoga * <b>Petra</b>
Rama	18:30-20:00	Rücken yoga <b>Carmen</b>		Yoga mit Klangschalen <b>Ulrike</b>			Meditationskurs* <b>Petra</b>
Sivananda	20:15-21:45	Yogalehrer Ausbildung 2021 <b>Petra</b>	Yoga Anfänger <b>Petra</b>	Yoga Anfänger <b>Petra</b>	Yoga für sehr Fortgeschrittene <b>Theresa</b>	Atemtraining Lungentraining <b>21:00 -21:30 Uhr</b>	
Rama	20:15-21:45						