

# Kursplan

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | 09:00 - 10:00 Uhr<br>Yoga für den Rücken<br>alle Level    |   | 09:00 - 10:00 Uhr<br>Vinyasa Yoga<br>Fortgeschrittene |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
| 18:30 - 19:30 Uhr<br>Vinyasa Yoga<br>Anfänger / Mittelstufe | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Yang & Yin Yoga<br>alle Level | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Vinyasa Yoga<br>Anfänger/Mittelstufe | 18:30 - 19:30 Uhr<br>Vinyasa Faszien Yoga<br>Mittelstufe/Fortgeschrittene |   |
| 20:00 - 21:00 Uhr<br>Vinyasa Yoga<br>Fortgeschrittene       |  | 19:30 - 20:30 Uhr<br>Yoga für den Rücken<br>alle Level    | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Yoga für den Mann<br>alle Level                      |   |

