



Regulärer Kursplan (ab November 2018)

Aktuelle Änderungen entnimm' bitte dem tagesaktuellen Kursplan auf unserer Homepage oder unserer Facebook-Seite.

Montag

- 18.30-19.45: Aerial Yoga (Julia – R1)
- 18.30-20.00: Vinyasa Yoga, Level 1 (Janina – R2)
- 20.00-21.15: Stress-release-class, Level 1 (Nadja – R1)
- 20.15-21.15: Intro Vinyasa Yoga (Leyla – R2)

Dienstag

- 07.00-08.00: MORGENGLÜHEN, Level 1 (Claudia – R1)
- 10.30-11.30: Mum&Baby Yoga, alle Level (Katrin – R1)
- 18.00-19.00: Pränatal Yoga, alle Level (Julia – R1)
- 18.00-19.30: Vinyasa Yoga, Level 1 (Hannah – R2)
- 19.15-20.45: Vinyasa Yoga, Level Intro-1 (Susa – R1)
- 19.45-21.15: Vinyasa Yoga, Level 1-2 (Julia – R2)

Mittwoch

- 15.30-16.30: Vinyasa Yoga, Open Level (Betty – R1)
- 18.30-20.00: Vinyasa Yoga, Level Intro-1 (Elena – R1)
- 19.15-20.45: Vinyasa Yoga, Level 1 (Julia – R2)
- 20.15-21.30: New to Yoga – Der Yoga-Einsteiger-Kurs (Vorankündigung!) (Elena – R1)
- 20.15-21.30: The next step – Der Yoga-Kurs für alle, die mehr wissen wollen (Vorankündigung!) (Elena – R1)



Donnerstag

- 18.15-19.30: Glücklicher Rücken-Yoga, Level Intro-1 (Nicola – R1)
18.30-20.00: Vinyasa Yoga, Level 2 (Julia – R2)
19.45-21.00: Yin Yoga, alle Level (Xiaoli – R1)
20.15-21.30: Body Fit – Easy Mind – Dein Rückbildungs-Yoga ohne Baby (Vorankündigung!)
(Susa – R2)

Freitag

- 10.00-11.30: Vinyasa Yoga, Level 1-2 (Julia – R1)
17.30-18.30: Intro Vinyasa Yoga (Elena – R2)
18.30-20.00: Yoga – Stress-release-class, Level 1 (Xiaoli – R1)
18.30-20.00: Inside Flow, Level 2 (Janina – R2)

Samstag

- 10.30-11.30: Pränatal Yoga, alle Level (Nadja – R2)
10.30-12.00: Vinyasa Yoga, Open Level (René – R1)

Sonntag

- 11.00-12.30: Vinyasa Yoga, Level 1-2 (Xiaoli – R1)
11.00-13.00: Rise by lifting others – Vinyasa Yoga, Level 2-3 (einmal monatlich)
(Janina & Julia – R2)
17.30-19.00: Glücklicher Rücken-Yoga, Level Intro-1 (Nicola – R1)

Wir freuen uns auf Dich!
Dein Your Yoga Now!-Team



www.your-yoga-now.eu