



Regulärer Kursplan (ab Januar 2020)

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

Montag

- 07.00-08.00: Happy New Week, Level 1 (Fabienne – R1)
- 18.30-19.45: Aerial Yoga, Open Level (Julia – R1)
- 18.30-19.45: Vinyasa Yoga, Level 1 (Oxana – R2)
- 20.00-21.15: Stress-release-class, alle Level (Nadja – R1)
- 20.00-21.15: New to Yoga – Der Yoga-Einsteiger-Kurs (Vorankündigung!) (Oxana – R2)

Dienstag

- 07.00-08.00: MORGENGLÜHEN, Level 1 (Claudia – R1)
- 10.30-11.30: Mum&Baby Yoga, alle Level (Katrin – R1)
- 18.15-19.15: Pränatal Yoga, alle Level (Julia – R2)
- 18.15-19.30: Vinyasa Yoga, Level 1-2 (Hannah – R1)
- 19.30-20.45: Glücklicher Rücken-Yoga, Level Intro-1 (Nicola – R2)
- 19.45-20.45: Aerial- meets Yin-Yoga, alle Level (Liz – R1)

Mittwoch

- 09.30-11.00: Vinyasa Yoga, Open Level (Julia – R1)
- 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)



Donnerstag

- 07.00-08.00: MORGENGLÜHEN, Level 1 (Carolin – R1)
- 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)

Freitag

- 10.00-11.30: Vinyasa Yoga, Level 1-2 (Julia – R1)
- 17.30-18.30: Intro Vinyasa Yoga (Elena – R2)
- 18.00-19.00: Stress-release-class, alle Level, alle Level (Nadja – R1)

Samstag

- 10.30-12.00: Vinyasa Yoga, Open Level (Janina – R1)

Sonntag

- 10.00-11.15: New to Yoga – Der Yoga-Einsteiger-Kurs (Vorankündigung!) (Fabienne – R2)
- 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 – R2)
- 17.30-19.00: Vinyasa Yoga, Level 1 (Leyla – R1)

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



www.your-yoga-now.eu