

Kursplan Yoga-Cara ab Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Rücken-Yoga* 09:30–10:30 Uhr (45)60 Min.		Meditation online* 09:15–10:00 Uhr 45(60) Min.	Rücken-Yoga* 10:00–11:00 Uhr (45)60 Min.	
Yoga für Männer 11:00–12:30 Uhr (75)90 Min.	Privatkurs 11:00–12:00 Uhr	Hatha-Flow sanft 11:00–12:30 Uhr (75)90 Min.			Einzelunterricht 11:30–13:45 Uhr	
	Atemkurs* 16:45–17:30 Uhr 45(60) Min.			Einzelunterricht 16:00–17:30 Uhr		Privatkurs 17:00–18:00 Uhr
Hatha-Flow/hybrid 18:00–19:30 Uhr (75)90 Min.	Hatha-Flow 18:00–19:30 Uhr (75)90 Min.	Hatha-Flow 18:00–19:30 Uhr (75)90 Min.	Präventionskurs für (Wieder-) Einsteiger* 18:00–19:30 Uhr 90 Min.	Workshops* 18:00–20:00 Uhr 120 Min.		
Hatha-Flow 20:00–21:30 Uhr (75)90 Min.	Hatha-Flow 20:00–21:30 Uhr (75)90 Min.	Hatha-Flow/hybrid 20:00–21:30 Uhr (75)90 Min.				
			Good Night Yoga* 21:45–22:30 Uhr 45(60) Min.			

- Hybrid:** vor Ort + online
- Präsenz (online auf Nachfrage)**
- Präsenz-Kurse:** nur vor Ort
- Online-Kurse:** nur online
- Nur wie ausgeschrieben
- Je nach individueller Vereinbarung

*ab 3 Teilnehmer