












| MONTAG  | DIENSTAG                                  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG   | SONNTAG                       |
|---|---|---|--|--|---|-------------------------------|
|   |   |   |  | Meditation/online*<br>09:15-10:00 Uhr<br>45 Min.  |   |                               |
|   |   | Hatha-Kurs/online*<br>10:00-11:00 Uhr<br>60 Min.   |  |  |   |                               |
| Yoga für Männer<br>11:15-12:30 Uhr<br>75 Min.   | Privatkurs<br>11:00-12:00 Uhr             | Hatha-Flow sanft<br>11:15-12:30 Uhr<br>75 Min.  |  |  | Hatha-Flow/offen*<br>11:15-12:30 Uhr<br>75 Min. |                               |
|   |   | Einzelunterricht<br>13:00-14:00 Uhr<br>60 Min.  |  |  | Einzelunterricht<br>12:30-13:30 Uhr<br>60 Min.  |                               |
|   |   |   |  |  |   |                               |
|   |   |   |  |  |   |                               |
|   | Hatha-Flow*<br>16:45-18:00 Uhr<br>75 Min. |   | Meditationskurs*<br>17:00-18:00 Uhr<br>60 Min.       |  |   | Privatkurs<br>17:00-18:00 Uhr |
| Hatha-Flow/hybrid<br>18:30-19:45 Uhr<br>75 Min.  | Hatha-Flow<br>18:30-19:45 Uhr<br>75 Min.  | Hatha-Flow<br>18:30-19:45 Uhr<br>75 Min.  | Präventionskurs für<br>Einsteiger<br>18:30-20:00 Uhr | Workshops/hybrid<br>18:30-20:00 Uhr<br>90 Min.  |   |                               |
| Hatha-Flow<br>20:15-21:30 Uhr<br>75 Min.  | Hatha-Flow<br>20:15-21:30 Uhr<br>75 Min.  | Hatha-Flow/hybrid<br>20:15-21:30 Uhr<br>75 Min.  | ODER<br>20:00-21:30 Uhr<br>90 Min.                   |  |   |                               |

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

\*ab 3 Teilnehmer