

# Unser Kursplan **Yoga im Zentrum**

Stand: Oktober 2018

I = Anfänger (Einstieg ohne Vorkenntnisse möglich) | I-II = Grundkenntnisse vorteilhaft | II = Fortgeschrittene (Einstieg nur mit Vorkenntnissen möglich)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.30 Uhr <b>IYENGAR® YOGA I</b> Helmut		09.30 – 11.00 Uhr <b>IYENGAR® YOGA II</b> Helmut	09.30 – 11.00 Uhr <b>Yoga 55+</b> Brigitta	09.00 – 10.30 Uhr <b>Hatha II</b> Brigitta	10.00 – 11.30 Uhr <b>Hatha I</b> Brigitta	10.00 – 11.30 Uhr <b>IYENGAR® YOGA I</b> Helmut
10.45 – 12.15 Uhr <b>Yoga 55+</b> Helmut						
16.30 – 17.30 Uhr <b>Yoga 55+</b> Brigitta		17.45 – 19.15 Uhr <b>Astanga I</b> Brigitta				
17.45 – 19.15 Uhr <b>IYENGAR® YOGA III</b> Helmut	19.30 – 21.00 Uhr <b>Hatha I-II</b> Brigitta	19.30 – 21.00 Uhr <b>IYENGAR® YOGA I</b> Helmut	19.30 – 21.00 Uhr <b>Hatha I-II</b> Brigitta	18.30 – 20.00 Uhr <b>IYENGAR® YOGA II</b> Helmut		
17.45 – 19.15 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr <b>Astanga I</b> Brigitta		19.30 – 21.00 Uhr <b>Hatha I</b> Brigitta		Jeden 1. & 3. Freitag im Monat 18.30 – 20.00 Uhr <b>Yoga Nidra</b> Meditation/Brigitta		