

Montag

18.00 - 19.30 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Stefanie
18.00 - 19.30 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level - Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
20.00 - 21.30 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
20.00 - 21.30 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Bahadur Shanti

Dienstag

7.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level - Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
12.30 - 13.30 Uhr	Lunch Yoga	alle Level	Nicole
18.00 - 19.30 Uhr	Schwangere & Frauen	alle Level	Nicole
18.00 - 19.30 Uhr	Vinyasa	Einsteiger	Almuth
20.00 - 21.30 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Luise
20.00 - 21.30 Uhr	Yoga Essenz	alle Level	Heike

Mittwoch

08.30 - 09.30 Uhr	Morgen Yoga	alle Level	Almuth
18.00 - 19.30 Uhr	Vinyasa	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
18.00 - 19.30 Uhr	Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	mit Luise, Marlen & Bahadur Shanti

20.00 - 21.30 Uhr	Ashtanga angeleitet	Mittelstufe	Marlen
-------------------	---------------------	-------------	--------

Donnerstag - 4. Juni

17.45 - 19.45 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level Beginn und Ende frei wählbar	Marlen Vertretung Ulrike
18.00 - 19.30 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Isabel Vertretung Carolin
20.00 - 21.30 Uhr	TriYoga	Mittelstufe	Anja E.
20.00 - 21.30 Uhr	Yoga Intro 16.1. - 11.6.	Einsteigerkurs mit Anmeldung	Lea

Freitag - 5. Juni

11.30 - 12.30 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen Vertretung Almuth
18.00 - 19.30 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Lea

Samstag - 6. Juni

10.00 - 11.30 Uhr	Vinyasa	alle Level	Dana Vertretung Stefanie
-------------------	---------	------------	-----------------------------

Sonntag - 7. Juni

11.00 - 12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Lea
19.00 - 20.30 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga in Englisch	alle Level	Dana

Probestunde sind derzeit nur möglich mit Voranmeldung an info@yogawaves.de!

Das Yogastudio ist jeweils ca. 20 Minuten vor bzw. nach dem Kurs geöffnet.

Levelbezeichnung

Einsteiger: einfache Bewegungsabläufe, die Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen entwickeln

Mittelstufe: aufbauend mit mindestens 3 Monate regelmäßiger Praxis empfohlen

Mittelstufe/Fortgeschrittene: aufbauend mit mindestens 6 Monate regelmäßiger Yogapraxis empfohlen; Grundlagen der bewussten Atmung und wiederkehrende Begriffe werden vorausgesetzt

alle Level: geeignet für Alle - es werden Modifikationen einzelner Asanas angeboten je nach Potenzial des Teilnehmers