

KURSPLAN FRÜHLING 2024

**Unsere Kurse finden in Präsenz und Online statt -
bitte vorher über unsere HOME PAGE www.o-yoga.de anmelden**

MONTAG

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

TRI YOGA · Doretta

KUNDALINI YOGA · Julia & Rabea im Wechsel

DIENSTAG

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

KUNDALINI YOGA ReAlign · Caroline

MITTWOCH

10.00 – 11.00

16.30 – 18.00

18.30 – 20.00

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

ACHTSAMKEIT: YOGA & MEDITATION · Brigitte

KUNDALINI YOGA ReAlign für Frauen · Caroline

DONNERSTAG

15.00 – 16.00

16.30 – 17.30

18.00 – 19.30

20.00 – 21.30

ACHTSAMKEIT für KINDER · Katherina (ab 13.06.24)

HATHA YOGA SANFT PRÄVENTION · Susanne

HATHA YOGA PRÄVENTION · Susanne

KUNDALINI YOGA · Johanna

FREITAG

11.00 – 12.30

16.00 – 17.00

17.30 – 19.00

KUNDALINI YOGA ReAlign · Caroline

INNER MUSCLE WORKOUT · Corinna

YIN YOGA & YOGA NIDRA · Farina

SONNTAG

19.00 – 20.30

YIN YOGA meets REIKI · Julia

PRÄVENTION*skurse werden bis zu
100% von den Krankenkassen übernommen.