

Wochenplan

SOHAM

MO

HATHA YOGA
mit Heike
16:30 - 18:00 Uhr
18:30 - 20:00 Uhr

DI

HATHA YOGA
mit Oliver
16:30 - 18:00 Uhr
18:30 - 20:00 Uhr

YOGA-Werkstatt
mit Heike
20:30 - 22:00 Uhr

MI

YOGA NIDRA
mit Heike
16:30 - 17:30 Uhr
Bitte Termine beachten!

**YOGA &
MEDITATION**
mit Oliver
18:30 - 20:00 Uhr

DO

**Entspannung &
Achtsamkeit**
mit Heike
18:00 - 19:00 Uhr

Sanftes YOGA
mit Heike
19:30 - 21:00 Uhr

FR

**YOGA für
Schwangere**
mit Heike
15:30 - 17:00 Uhr
Bitte Termine beachten!

YIN YOGA
mit Heike
17:30 - 19:00 Uhr

SA

KINDER YOGA mit Carolin
4-5 Jährige 10:00 - 10:40 Uhr
6-8 Jährige 11:00 - 11:45 Uhr
12-15 jährige Mädchen 12:00 - 12:45 Uhr
Donnerstags 9-12 Jährige 16:00-16:45 Uhr

SO

HATHA YOGA
mit Oliver
9:30 - 11:00 Uhr

KRIYA YOGA
Gruppenmeditation
mit Oliver
11:30 - 13:00 Uhr
Nur mit Anmeldung!