

Kursplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00			Körpertraining nach Pilates im Raum 1 / 08:45 - 09:45 / Viktoria				
09:00	Präventionskurs im Raum 1 / 09:00 - 10:15 / Julia			Flow-Yoga im Raum 1 / 9:00 - 10:45 / Frauke B.	Yin Yoga im Raum 1 / 9:00 - 10:30 / Alina		
10:00	Mittelstufe im Raum 1 / 10:30 - 12:15 / Ortwin		Mittelstufe im Raum 1 / 10:30 - 12:15 / Ortwin		Yoga 50 plus im Raum 1 / 10:30 - 12:15 / Edi		
			Anfänger 1 im Raum 2 / 10:30 - 12:15 / Erika				
16:00						Open Class / 16:00 - 17:45 / diverse Lehrer	
17:00	Anfänger 1 im Raum 2 / 17:00 - 18:45 / Fiona						
	Anfänger 2 im Raum 1 / 17:00 - 18:45 / Saskia		Fortgeschrittene im Raum 1 / 17:00 - 18:45 / Ortwin				
18:00		Mittelstufe im Raum 1 / 18:00 - 19:45 / Ortwin		Mittelstufe im Raum 1 / 18:00 - 19:45 / Ortwin			
		Anfänger 2 im Raum 2 / 18:00 - 19:45 / Anne		Mittelstufe im Raum 2 / 18:00 - 19:45 / Fiona			
19:00	Masterclass im Raum 1 / 19:00 - 21:00 / Ortwin		Mittelstufe im Raum 1 / 19:30 - 21:30 / Julia				Meditation im Raum 1 / 19:00 - 20:00 / Ortwin
	Anfänger 2 im Raum 2 / 19:00 - 20:45 / Frauke B.						
20:00		Anfänger 1 im Raum 1 / 20:00 - 22:00 / Ortwin		Fortgeschrittene im Raum 1 / 20:00 - 22:00 / Ortwin			
		Anfänger 2 im Raum 2 / 20:00 - 22:00 / Frauke H.					

Anfänger  
Mittelstufe  
Fortgeschrittene  
Themengruppen / Specials

Kursangebot: € 45,00 monatlich (Ermäßigung auf Anfrage möglich)  
Mit Yoga in den Tag: € 35,00 monatlich / Yoga für Schwangere: € 40,00 monatlich  
Teilnahmebedingungen und weitere Informationen findest Du hier: [www.integrale-yoga-schule.de](http://www.integrale-yoga-schule.de)