

| Kursplan | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------|---|--|---|---|--|---|---|
| 07:00 | | | | | | | |
| 08:00 | Mit Yoga in den Tag / im Raum 1 / 08:15 - 9:30 / Dagmar | | | | | | |
| 09:00 | | | Körpertraining nach Pilates im Raum 2 / 09:15 - 10:15 / Johanna | | 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 / Anneke | | Fortgeschrittene im Raum 1 / 17:00 - 18:45 / Ortwin | | | | |
| | Anfänger 2 im Raum 1 / 17:00 - 18:45 / Saskia | | | | | | |
| 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 / Anne | | | | Meditation im Raum 1 / 19:00 - 20:00 / Ortwin |
| | Anfänger 2 im Raum 2 / 19:00 - 20:45 / Frauke B. | | Anfänger 1 im Raum 2 / 19:30 - 21:30 / Nora, Ayla, Jenny, Isa | | | | |
| 20:00 | | Anfänger 2 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: € 50,00 monatlich (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Mit Yoga in den Tag: € 40,00 monatlich

Teilnahmebedingungen und weitere Informationen findest Du hier: www.integrale-yoga-schule.de