

Kursplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00		Ashtanga-Vinyasa-Yoga Raum1 / 7:00 - 9:00 / Maximiliane					
08:00	Mit Yoga in den Tag / im Raum 1 / 08:15 - 9:30 / Dagmar						
09:00			Körpertraining nach Pilates im Raum 2 / 09:00 - 10:00 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 für Frauen / Raum 1 10:30 - 12:15 / Petra	Yoga 50 plus im Raum 1 10:30 - 12:15 / Edi		
			Anfänger 1 im Raum 2 10:30 - 12:15 / Frauke B.				
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 2 17:00 - 19:00 / Frauke H.				
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 2 im Raum 2 19:30 - 21.30 / Nora, Ayla, Jenny, Isa				
20:00				Fortgeschrittene Raum 1 20:00 - 22:00 / Ortwin			
		Anfänger 1 im Raum 2 20:00 - 21:45 / Nina					

Anfänger  
Mittelstufe  
Fortgeschrittene  
Themengruppen /

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](http://www.integrale-yoga-schule.de)