

Kursplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		Mit Yoga in den Tag im Raum 1 / 08:00 - 09:15 Maximiliane					
09:00			Körpertraining nach Pilates im Raum 2 / 09:00 - 10:00 Johanna				
10:00	Mittelstufe im Raum 1 10:30 - 12:15 / Ortwin	Anfänger 1 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		
11:00						Open Class / 11:00 - 12.45 verschiedene LehrerInnen	
17:00	Anfänger 1 im Raum 1 17:00 - 18:45 / Ortwin		Fortgeschrittene im Raum 1 17:00 - 18:45 / Ortwin				
18:00		Anfängerkurs 2 im Raum 1 18:00 - 19:45 / Ortwin		Mittelstufe im Raum 1 18:00 - 19:45 / Ortwin			
				Anfänger 1 im Raum 2 18:00-19:45 / Maximiliane			
19:00	Masterclass im Raum 1 19:00 - 21:00 / Ortwin		Mittelstufe im Raum 1 19:30 - 21:30 / Maximiliane				Meditation im Raum 1 19:00 - 20:00 / Ortwin
	Anfänger 2 im Raum 2 19:00 - 20:45 / Frauke B.						
			Studienkreis / Kurzworkshops 19:30-22:00 (jeden 1. bzw. 3.				
20:00				Yoga Nidra Raum 1 20:00. - 21.45 / Ortwin			

Anfänger
Mittelstufe
Fortgeschrittene
Themengruppen /

Kursangebot: monatl. € 60,-, 50,-, 40,-

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