

| Kursplan | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------|---|--|---|---|---|--|--|
| 08:00 | | | | | | | |
| 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 | Yin Yoga Raum 1 10:30. - 12.15 / Tanja | Yoga 50 plus im Raum 1 10:30 - 12:15 / Edi | | |
| 11:00 | | | | | | Open Class / 11:00 - 12.45 verschiedene LehrerInnen | |
| 17:00 | | | 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 | | Anfängerkurs 1 im Raum 1 20:00 - 21:30 / Maximiliane | | Yoga Nidra Raum 1 20:00. - 21.45 / Ortwin | | | |

Anfänger
Mittelstufe
Fortgeschrittene
Themengruppen /

Kursangebot: monatl. € 60,-, 50,-, 40,- | ausgenommen Pilates: monatl. € 45,-, 40,- und Open Class-Kurse: 15,-

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