

| Kursplan | Montag                                            | Dienstag                                          | Mittwoch                                                            | Donnerstag                                          | Freitag                                       | Samstag                                                | Sonntag                                        |
|----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 08:00    |                                                   |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
| 09:00    |                                                   |                                                   | Körpertraining nach Pilates<br>im Raum 2 / 09:00 - 10:00<br>Johanna |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
| 10:00    | Mittelstufe im Raum 1<br>10:30 - 12:15 / Ortwin   | Anfänger 1 im Raum 1<br>10:30 - 12:15 / Ortwin    | Mittelstufe im Raum 1<br>10:30 - 12:15 / Ortwin                     |                                                     | Yoga 50 plus im Raum 1<br>10:30 - 12:15 / Edi |                                                        |                                                |
| 11:00    |                                                   |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               | Open Class / 11:00 - 12.45<br>verschiedene LehrerInnen |                                                |
| 17:00    |                                                   |                                                   | Fortgeschrittene im Raum 1<br>17:00 - 18:45 / Ortwin                |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
|          |                                                   |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
| 18:00    |                                                   | Anfänger 1 im Raum 1<br>18:00-19:45 / Maximiliane |                                                                     | Mittelstufe im Raum 1<br>18:00 - 19:45 / Ortwin     |                                               |                                                        |                                                |
|          |                                                   | Mittelstufe im Raum 2<br>18:00 - 19:45 / Ortwin   |                                                                     | Anfänger 2 im Raum 2<br>18:00 - 19:45 / Maximiliane |                                               |                                                        |                                                |
| 19:00    | Masterclass im Raum 1<br>19:00 - 21:00 / Ortwin   |                                                   | Mittelstufe im Raum 1<br>19:30 - 21:30 / Maximiliane                |                                                     |                                               |                                                        | Meditation im Raum 1<br>19:00 - 20:00 / Ortwin |
|          | Anfänger 2 im Raum 2<br>19:00 - 20:45 / Frauke B. |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
|          |                                                   |                                                   | Studienkreis /<br>Kurzworkshops 19:30-<br>22:00 (jeden 1. bzw. 3.   |                                                     |                                               |                                                        |                                                |
| 20:00    |                                                   |                                                   |                                                                     | Yoga Nidra Raum 1<br>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](http://www.integrale-yoga-schule.de)