

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität	Wann	Wer	Intensität
9.30-10.45	Kinga	fordernd	9.30-10.45	Claudia	aktiv	9.30-10.45	Bihter	sanft bis aktiv	9.30-11.00	Bihter	aktiv				9.30-10.45	Kinga/ Bihter	aktiv			
11.00-12.15	Kinga	sanft										10.45-12.00	Kinga	sanft						
16.00-16.50	Sabine	KURS				16.00-16.45	Kinga	KURS												
17.15-18.30	Bihter	aktiv	17.15-18.30	Claudia	KURS	17.15-18.30	Kinga	sanft				17.00-18.30	Claudia	sanft, KURS	Nachmittag	diverse		18.00-19.15	Sabine	sanft
19.00-20.15	Bihter	aktiv/ sanft	19.00-20.15	Claudia	aktiv/ sanft	19.00-20.15	Viola	sanft	19-20.15	Norbert	fordernd	19.00-20.15	Claudia	aktiv/ sanft						

Name der Einheit und Beschreibung	
Yoga für Anfänger	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen
Yoga für alle	Hatha, zum Teil fließende Übergänge
Ashtanga Inspired	Orientiert sich an der Ashtanga Reihe
Flow & Restore	Fließendes Yoga, endet mit Entspannungshaltungen
Yin Yoga	Dehnende Haltungen sitzend, liegend, kniend
Yoga Workout	Forderndes Workout mit Yoga-Elementen
Functional Yoga	Mobilität, funktionelle Kräftigung & Entspannungstechniken
Yoga vertiefend	Für mehr Wissen aus dem Yoga
Yoga in der Schwangerschaft	Sanfte Vorbereitung auf die Geburt
Mama Baby Yoga	Rückbildung für Mamas mit Baby bis ins Krabbelalter
Yoga mit Krabbelbaby	Für Mamas mit Baby, das schon krabbelt
Kinder Yoga I	Für Kindergartenkinder, 3 bis 6 Jahre
Kinder Yoga II	Für Schulkinder, 6 bis 12 Jahre
Workshops	Workshops zu verschiedenen Themen