

**Mo** 10:00-11:00 Yoga sanft ~ Raum II  
15:00-15:55 Yoga für Kinder (4-7 jährige Kinder) ~ Raum I  
16:30-17:45 Yoga für Kinder (8-12 jährige Kinder) ~ Raum I  
18:00-19:00 Ashtanga Yoga ~ Raum I  
19:00-20:00 Ashtanga Yoga (Fortgeschrittene) ~ Raum I  
18:45-19:45 Yoga I ~ Raum II  
20:00-21:00 Yoga für Anfänger ~ Raum II

**Di** 10:00-11:00 Yoga I ~ Raum II  
17:00-18:00 Yoga I ~ Raum II  
18:15-19:15 Yoga für den Rücken ~ Raum II  
18:00-19:00 Pilates (Mittelstufe + Fortgeschrittene) ~ Raum I  
19:00-20:00 Yoga II (Fortgeschrittene) ~ Raum I  
19:30-20:30 Yoga für Anfänger ~ Raum II

**Mi** 9:00-10:00 Pilates ~ Raum I  
10:00-11:00 Yoga I ~ Raum I  
18:00-19:00 Pilates ~ Raum I  
18:00-19:00 Yoga after work (auch für Anfänger) ~ Raum II  
19:00-20:00 Yoga I ~ Raum II

**Do** 9:15-10:00 Wirbelsäulengymnastik ~ Raum I  
10:00-11:00 Yoga II ~ Raum I  
18:00-19:00 Pilates ~ Raum I  
18:00-19:00 Yoga für Schwangere ~ Raum II  
19:00-20:00 Yoga I ~ Raum II  
19:00-20:00 Yoga II ~ Raum I  
20:00-21:00 Yoga II ~ Raum I

**Fr** 9:00-10:00 Bodyfit und starker Rücken ~ Raum I  
10:00-11:00 Yoga und Klangschale  
(auch für Anfänger) ~ Raum II  
18:00-19:00 Pilates ~ Raum I

Einige Kurse sind krankenkassenzertifiziert.

Workshops - Sonderkurse

Yoga am Sonntag (1 mal im Monat 90 Min.) Meditationen,

Workshops: Ashtanga Yoga, Klangschaalenmeditationen,

Pilatesgrundprinzipien...