



# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Atemarbeit trifft Meditation</b> mit Tina (ab 5.2.) 7:00 – 8:00 Uhr				
<b>Burnout präventiv</b> mit Mandy (ab 4.3.) 9:00 – 10:30 Uhr	<b>Yoga</b> mit Nitya 9:00 – 10:30 Uhr (o)	<b>(Faszien) Yoga</b> mit Val 8:30 – 10:00 Uhr (o)	<b>Yoga &amp; Klang</b> mit Ramadhuta/Carina 8:30 – 10:00 Uhr	<b>Yoga / Mittelstufe</b> mit Ramadhuta 8:30 – 10:00 Uhr (o)
<b>Die Kraft der Resilienz</b> mit Mandy (ab 4.3.) 11:00 – 12:30 Uhr	<b>Yoga nach der Geburt</b> mit/ohne Baby & Kinderbetreuung mit Nitya 11:00 – 12:30 Uhr (o)	<b>Yoga auf dem Stuhl für Senioren</b> mit Nitya 11:00 – 12:00 Uhr		<b>Preise 10er-Karte</b> <b>Kurse mit Nitya &amp; Ramadhuta</b> 90 min 150 € Yoga auf dem Stuhl 120 € Kinderyoga 110 €  Die 10er-Karte ist 4 Monate gültig!
<b>Kinderyoga</b> mit Nitya 16:30 – 17:30 Uhr		<b>Yoga / Anfänger</b> mit Ramadhuta 16:00 – 17:30 Uhr	<b>Yoga für Schwangere</b> mit Carina 16:00 – 17:30 Uhr (o)	<b>Preis Probestunde/ Einzeltritt im Kurs</b> 90 min 17 €
	<b>Yoga / Anfänger</b> mit Ramadhuta 18:00 – 19:30 Uhr (o)	<b>(Faszien) Yoga</b> mit Val (ab 1.2.) 18:00 – 19:30 Uhr (o)	<b>Yoga</b> mit Nitya 18:00 – 19:30 Uhr (o)	<b>(O) = Online-Teilnahme möglich</b> Zoom-Zugang bitte anfragen.
<b>Yoga</b> mit Nitya 19:00 – 20:30 Uhr (o)	<b>Yoga / Mittelstufe intensiv</b> mit Ramadhuta 20:00 – 21:30 Uhr (o)	<b>Yoga / Mittelstufe kreativ</b> mit Ramadhuta 20:00 – 21:30 Uhr (o)	<b>Yoga</b> mit Nitya 20:00 – 21:30 Uhr (o)	<b>Krankenkassen zertifizierte Kurse!</b>  Kurspreise blaue Kurse bitte direkt beim Kursleiter erfragen.

Die 10er-Karten von Ramadhuta, Nitya & Carina sind untereinander übertragbar, ein freies Wechseln zwischen den Stunden ist ohne Voranmeldung möglich.