

MONTAG 06.05.2019	DIENSTAG 07.05.2019	MITTWOCH 08.05.2019	DONNERSTAG 09.05.2019	FREITAG 10.05.2019
Kursplan	Mai	2019		
	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs, sanft + Yoga für Schwangere		
17.30 - 19.00 Uhr Grundkurs		17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs		
17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 – 19.30 Uhr Grundreihe/ Rücken	17.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga	16.30 - 17.30 Uhr Nachmittagsstunde	
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Poweryoga	19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	18.00 - 19.15 Uhr Yoga nach B.K.S. Iyengar	17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga)
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	20.00 - 21.30 Uhr Yoga Aufbaukurs	19.30 - 21.00 Uhr Grundkurs	19.00 - 20.30 Uhr Yoga Rücken yoga	
MONTAG 13.05.2019	DIENSTAG 14.05.2019	MITTWOCH 15.05.2019	DONNERSTAG 16.05.2019	FREITAG 17.05.2019
	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs, sanft + Yoga für Schwangere		
17.30 - 19.00 Uhr Grundkurs		17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs fällt aus		
17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 – 19.30 Uhr Grundreihe/ Rücken	17.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga fällt aus	16.30 - 17.30 Uhr Nachmittagsstunde	17 – 20 Uhr Ayurvedischer Kochabend
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Poweryoga	19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs fällt aus	18.00 - 19.15 Uhr Yoga nach B.K.S. Iyengar	17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga)
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	20.00 - 21.30 Uhr Yoga Aufbaukurs	19.30 - 21.00 Uhr Grundkurs fällt aus	19.00 - 20.30 Uhr Yoga Rücken yoga	
MONTAG 20.05.2019	DIENSTAG 21.05.2019	MITTWOCH 22.05.2019	DONNERSTAG 23.05.2019	FREITAG 24.05.2019
	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs, sanft + Yoga für Schwangere		
17.30 - 19.00 Uhr Grundkurs		17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs	Kein Nachmittagsyoga	
17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Yoga Grundreihe/ Rücken	17.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga	17 – 18.30 Uhr Yoga und Meditation Einführung	
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Poweryoga	19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	18.00 - 19.15 Uhr Yoga nach B.K.S. Iyengar	17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs(Trad. Hatha Yoga)
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	20.00 - 21.30 Uhr Yoga Aufbaukurs	19.30 - 21.00 Uhr Grundkurs	19.00 - 20.30 Uhr Yoga Rücken yoga	19.15 – 20.15 Uhr Geführte Klangschalenmeditation
MONTAG 27.05.2019	DIENSTAG 28.05.2019	MITTWOCH 29.05.2019	DONNERSTAG 30.05.2019	FREITAG 31.05.2019
	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs	9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs, sanft + Yoga für Schwangere	Himmelfahrt	
17.30 - 19.00 Uhr Grundkurs		17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs		
17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Yoga Grundreihe / Rücken	17.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga		
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs, sanft	18.00 - 19.30 Uhr Poweryoga	19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs		17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga)
19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs	20.00 - 21.30 Uhr Yoga Aufbaukurs	19.30 - 21.00 Uhr Grundkurs		

Samstag, 04.05. 2019

Kräuterwanderung mit Christine, von 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 08.05.2019

Themenyogstunde „Twists – Drehungen“, von 19.30 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 15.05.2019

Lesung zur Lebensfreude mit Janet Schaer, von 19 – 21 Uhr

Freitag, 17.05.2019

Ayurvedischer Kochabend, von 17 – 20 Uhr

Sonntag, 19.05.2019

Workshop Ayurveda und Yoga für Frauen in den Wechseljahren, von 10 – 13 Uhr

Freitag, 24.05.2019

Geführte Klangschalenmeditation, von 19.15 – 20.15 Uhr

Samstag, 25.05.2019

Workshop Yin Yoga für den ganzen Körper, 10 – 12 Uhr



Yoga.Raum

Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach

www.yoga-kurs.com

Telefon:

03744 21 16 83

0176 23 61 71 19