

YOGA INDIVIDUAL AACHEN KURSPLAN

Ab September 2017

Probestunde
5 Euro

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					10:00 - 11:30 Detox Yoga**	
10:00 - 11:00 Basic*	12:00 - 13:00 Lunch Flow*		10:00 - 11:00 Vinyasa Yoga*		12:00 - 13:30 Basic*	14:00 - 15:30 Vinyasa Yoga**
	18:00 - 19:30 Vinyasa Yoga**	17:00 - 18:30 Basic*	18:00 - 19:30 Rücken yoga*			16:00 - 17:30 Yin Yoga*
19:00 - 20:15 Prenatal Yoga	20:00 - 21:30 Yin Yoga*	19:00 - 20:30 Creative Flow***	20:00 - 21:30 Yin Yoga*	18:00 - 19:30 Vinyasa Yoga*		18:00 - 18:30 Pranayama + Meditation (kostenfrei)

* = für Anfänger geeignet | ** = für sportliche Anfänger und fortgeschrittenere Yogis | *** = für erfahrene Yogis