# Kursplan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MONTAG** | **diensTAG** | **mittwoch** | **donnerstag** | **freitag** | **samstAG** | **sonnTAG** |
| **Anfänger**  09.00 -10.30 Uhr | **Yoga Sanft**  10.00 - 11.30 Uhr | **Anfänger/ Mittelstufe**  09.30 -11.00 Uhr | **Anfänger**  10.00 -11.30 Uhr |  | **Pranayama**  10.00 -11.15 Uhr  **Jeden 1. / 3. Samstag im Monat** | **Iyengar Yoga Workshops**  10.00 - 13.00 Uhr |
| **Anfänger**  17.15 - 18.30 Uhr |  |  | **Yoga Therapie**  17.15 - 18.30 Uhr |  |  |  |
| **Mittelstufe und Fortgeschritten**  19.00 - 20.30 Uhr |  | **Fortgeschritten**  19.00 - 21.00 Uhr | **Anfänger und Mittelstufe**  19.00 - 20.15 Uhr | **Anfänger**  19.00 - 20.15 Uhr |  |  |