

Stundenplan

gültig nach Weihnachten bis Ostern



Offene Yoga-Stunden ohne Voranmeldung belegbar			Kurse Anmeldung erforderlich (auch mit 10er Karte)		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Vormittag/Nachmittag					
Hatha-Yoga 9.15-10.45 Kathrin	10 Wo. Kurs ab 21.1. Faszientraining 8.30-10.00 Anja Windt	Hatha-Yoga 9.15-10.45 Vishnuprema	Hatha-Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	12 Wo. Kurs ab 17.1. Pilates 8.30-10.00 Anja Windt	
10 Wo. Kurs ab 6.1. Yoga mit dem Stuhl 14.00-15.00 Conny	15 Wo. Kurs ab 7.1. Yoga für Schwangere Pre-Natal 10.30-12.00 Vera (ab März Lena)	10 Wo. Kurs ab 22.1. sanftes Yoga 60+ 15.15-16.45 Isabell	10 Wo. Kurs ab 9.1. Yoga mit dem Stuhl 14.00-15.00 Markus	12 Wo. Kurs ab 17.1. Yin & Yang 10.30-12.00 Anja Windt	
10 Wo. Kurs ab 6.1. sanftes Yoga 60+ 15.15-16.45 Conny	15 Wo. Kurs ab 7.1. Yoga mit oder ohne Baby Post-Natal 12.30-13.30 Vera (ab März Lena)	13 Wo. Kurs ab 22.1. Yoga nach der Arbeit 17.00-18.15 Isabell	10 Wo. Kurs ab 16.1. sanftes Yoga 60+ 15.15-16.45 Ursula K		
A b e n d					
Yin & Faszien 18.00-19.30 Anja Windt	ab 14.1. Ashtanga Flow 18.00-19.30 Anfänger bis Mittelstufe Sonja (ab März Lena)	Yin Yoga im Flow mit Meditation Anfänger+Fortgeschrittene 18.30-20.00 Niklas	12 Wo. Kurs ab 16.1. Hatha Yoga Anfänger+Wiedereinsteiger 18.00-19.30 Ursula K	15 Wo. Kurs ab 10.1. Hatha Yoga 18.00-19.30 Vishnuprema	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
Hatha-Yoga 20.00-21.30 Ursula (gerade KW) Andrea (ungerade KW)	ab 14.1. Vinyasa Flow Anfänger+Fortgeschrittene 20.00-21.30 Sonja (ab März Lena)	Power Yoga Anfänger+Fortgeschrittene 20.15-21.45 Niklas	12 Wo. Kurs ab 16.1. Hatha Yoga Anfänger+Fortgeschrittene 20:00-21:30 Ursula K	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage	
Namasté Yogaschule Seligenstadt e.V.		Fontanesstr. 12	63500 Seligenstadt	T: 0176 9963 0643 E: info@namaste-yogaschule-seligenstadt.de	
<p>INFO: für unsere Abonnenten ist die Teilnahme an den Kursen kostenfrei. Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich. Bitte ruf uns an oder sprich mit der LehrerIn. Offene Stunden können auch als 10er Kurs gebucht werden. K = von der Krankenkasse bezuschusste Kurse</p>					

Unsere Yogaschule wird 15 Minuten vor Beginn der Yogastunde geöffnet. Komm bitte ca. 10 Minuten vor der Kurseinheit.
Einlass nach Beginn der Stunden ist nicht mehr möglich – wir schließen die Eingangstür zum Beginn der Yogastunde ab.