

Stundenplan

gültig ab Januar 2018

Offene Hatha-Yoga-Stunden ohne Voranmeldung belegbar			Kurse Anmeldung erforderlich		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Vormittag / Nachmittag					
Hatha-Yoga 9.15-10.45 Veronika		Hatha-Yoga 9.15-10.45 Vishnuprema	Hatha-Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	11 Wo-Kurs ab 12.01. Pilates & Yoga 8.30-10.00 Anja Windt	10 Wo-Kurs ab 03.02. Hatha-Yoga Pranayama/ Atemtechniken 9.00-10.30 Ilona
10 Wo-Kurs ab 15.01. Yoga mit dem Stuhl 11.15-12.15 Uhr Veronika	8 Wo-Kurs ab 16.01. Faszientraining 10.30-12.00 Anja Windt			11 Wo-Kurs ab 12.01. Hatha-Yoga 10.30-12.00 Anja Windt	
10 Wo-Kurs ab 15.01. Yoga für Senioren 14.30-16.00 Veronika			10 Wo-Kurs ab 18.01. Yoga für Senioren 15.00 bis 16.30 Uhr Veronika		WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
		10 Wo-Kurs ab 17.01. Yoga für Kinder: Schulkinder 9-13 Jah. 16.30-17.45 Uhr Shivani			
A b e n d					So
Hatha-Yoga Bauch & Rücken 18.00-19.30 Ilona	10 Wo-Kurs ab 09.01. Hatha Vinyasa Yoga 18.00-19.30 <i>Bianca</i>	Hatha-Yoga mit Meditation 18.30-20.15 Anja Bellet	10-Wo Kurs ab 11.01. Hatha Yoga 18.30-20.00 Uschi	10 Wo-Kurs ab 12.01. Yoga für den Rücken (Spiraldynamik) 18.00-19.30 Vishnuprema	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
Hatha-Yoga 20.00-21.30 Uschi	10 Wo-Kurs ab 16.01. Intensiv im Flow 20.00-21.30 Andrea	10 Wo-Kurs ab 10.01 Hatha-Einsteigerkurs 20.30-22.00 Christiane	10 Wo-Kurs ab 25.01. Yoga "deep vinyasa" 20.30-22.00 Christopher	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage	

Namasté Yogaschule Seligenstadt e.V. Fontanesstr. 12 63500 Seligenstadt Tel: 0176 9963 0643

INFO: für unsere Abonnenten ist die Teilnahme an den Kursen kostenfrei - bitte ruf uns an, ob Restplätze vorhanden sind.

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.