

# Stundenplan

gültig ab März 2018



Offene Hatha-Yoga-Stunden ohne Voranmeldung belegbar			Kurse Anmeldung erforderlich		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<b>Vormittag / Nachmittag</b>					
Hatha-Yoga 9.15-10.45 Veronika  <b>K</b>		Hatha-Yoga 9.15-10.45 Vishnuprema	Hatha-Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	9 Wo-Kurs ab 13.04. <b>Pilates &amp; Yoga</b> 8.30-10.00 Anja Windt	10 Wo-Kurs ab 14.04. <b>Hatha-Yoga</b> mit 3 Entspannungsphasen 9.00-10.30 Ilona
10 Wo-Kurs ab 09.04 <b>Yoga mit dem Stuhl</b> 11.15-12.15 Uhr Veronika  <b>K</b>	9 Wo-Kurs ab 10.04. <b>Faszientraining</b> 10.30-12.00 Anja Windt			9 Wo-Kurs ab 13.04. <b>Hatha-Yoga</b> 10.30-12.00 Anja Windt	
8 Wo-Kurs. ab 26.03. 4 Wo-Kurs. ab 04.06. <b>Yoga 60plus</b> 14.30-16.01 Veronika  <b>K</b>			10 Wo-Kurs ab 12.04. <b>Yoga 60plus</b> 15.00 bis 16.30 Uhr Veronika  <b>K</b>		<b>WORKSHOPS</b> siehe Aushang oder Homepage
		10 Wo-Kurs ab 11.04. <b>Yoga für Schulkinder</b> 9-13 Jahre 16.45-17.45 Uhr Shivani			
<b>A b e n d</b>					<b>So</b>
Hatha-Yoga 18.00-19.30 Christiane	7 Wo-Kurs ab 10.04. <b>Hatha Vinyasa Yoga</b> 18.00-19.30 Bianca	Hatha-Yoga mit Meditation 18.30-20.00 Anja Bellet	10-Wo Kurs ab 29.03. <b>Hatha Yoga</b> 18.30-20.00 Uschi	10 Wo-Kurs ab 23.03.. <b>Yoga für den Rücken</b> (mit Spiraldynamik) 18.00-19.30 Vishnuprema	<b>WORKSHOPS</b> siehe Aushang oder Homepage
Hatha-Yoga 20.00-21.30 Uschi	8 Wo-Kurs ab 27.03. <b>Intensiv im Flow</b> 20.00-21.30 Andrea	8 Wo-Kurs ab 28.03. <b>Hatha-Einsteigerkurs</b> 20.30-22.00 Christiane	12 Wo-Kurs ab 12.04. <b>Yoga "deep vinyasa"</b> 20.30-22.00 Christopher	<b>WORKSHOPS</b> siehe Aushang oder Homepage	
Namasté Yogaschule Seligenstadt e.V.      Fontanesstr. 12      63500 Seligenstadt      Telefon: 0176 9963 0643					
<b>INFO:</b> für unsere Abonnenten ist die Teilnahme an den Kursen kostenfrei - bitte ruf uns an, ob Restplätze vorhanden sind. <b>K</b> = von der Krankenkasse bezuschusste Kurse					

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.