

# DEIN KURSPLAN

Alles im Flow! **Komme bitte ca. 5-10 Minuten vor Beginn, um entspannt zu starten.** Bitte nicht früher, da wir den Raum in Ruhe und mit Liebe für dich vorbereiten, damit du eine richtig schöne Stunde genießen kannst. Wir starten pünktlich und verschließen vor Kursstart die Tür, so dass wir dann ungestört und unter uns sind.

MO	DI	MI	DO	FR
9.30 - 10.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Level 1 Rieke				9.30 - 10.45 Uhr <b>Vinyasa meets Yin</b> Level 1-2 Manuela
18 - 19.15 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Level 1 Rieke	17.30 - 18.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Level 1 Rieke			17 - 18.15 Uhr <b>Easy Vinyasa</b> Anfänger/Alle Level Isy
19.45 - 21 Uhr <b>Yin &amp; Meditation</b> Alle Level Rieke	19.15 - 20.30 Uhr <b>Yin Yoga</b> Alle Level Rieke	19.15 - 20.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Level 1-2 Rieke	18.30 - 19.45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Level 2 Annika	

Gültig ab Montag, 21.10.2024