

# KURSPLAN

| Mo                                                      | Di                                                  | Mi                                                       | Do                                                         | Fr                                                      | Sa/ So                                                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                         | 9:00 / 60 Min<br>Yoga<br>— Basic —                  | 7:30/ 60 Min<br>Yoga am Morgen<br>— alle Level —         | 9:00 / 60 Min<br>Pilates                                   | 9:00 / 90 Min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— alle Level — |                                                              |
|                                                         |                                                     | 9:00/ 60 Min<br>Online & live<br>Yoga<br>— alle Level —  | 10:30 / 60 Min<br>Mama-Baby-<br>Pilates zur<br>Rückbildung |                                                         | Workshops<br>nach Angebot                                    |
| 10:30 / 60 Min<br>Schwangeren<br>Yoga                   |                                                     |                                                          |                                                            | 13:00 / 60 Min<br>Rücken Yoga                           | Sa 10:00 / 60 Min<br>Yoga für Alle                           |
| 17:30 / 60 Min<br>Hatha Yoga<br>für Einsteiger          | 17:30 / 60 min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— Basic — |                                                          | 17:00 / 60 Min<br>Pilates                                  | 17:45 / 75 Min<br>Kundalini Yoga                        | So 11:00 / 60 Min<br>Yoga für Alle                           |
| 19:00 / 60 Min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— Basic —     | 18:45 / 60 Min<br>Rückenfit                         | 17:00 / 60 Min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— alle Level — | 18:15 / 60 Min<br>Pilates                                  |                                                         | So 11:00 / 60 Min<br>Online & live<br>Yoga<br>— alle Level — |
| 20:15 / 90 Min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— Level 1-2 — | 20:00 / 60 Min<br>Pilates                           | 18:30/ 75 Min<br>Power Yoga<br>— alle Level —            | 19:30 / 90 Min<br>Vinyasa Flow<br>Yoga<br>— alle Level —   |                                                         |                                                              |
|                                                         |                                                     | 20:00 / 60 Min<br>Yoga am Abend<br>mir Rückenfocus       |                                                            |                                                         |                                                              |

Krankenkassen-Zuschuss bis zu 80% für alle Kurse ist möglich.  
Bitte immer vor der ersten Teilnahme anmelden.

## ANMELDUNG

0176 20 30 50 03 | [info@yogalance.de](mailto:info@yogalance.de)