UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30			**Level 2** 09:30 – 11:00			
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	**Level 1** 17:00 – 18:30		**Level 3** 17:00 – 19:00		**Level 2** 17:00 – 18:30	**Level 3** 17:00 – 19:00 mit Voranmeldung innerhalb 12.00
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	**Level 1** 19:30 – 21:00	**Level 1** 19:30 – 21:00	**Level 2** 19:30 – 21:00	**Level 3** 19:30 – 21:30		
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

Level 1 Für Einsteiger und Anfänger: Sonnengruß, Grundstellungen und Schulterstand werden eingeführt und geübt. (90 Min.)

Level 2 Regelmäßige Yoga Praxis: Grundstellungen und Schulterstand werden vertieft, Kopfstand und Pranayama wird eingeführt und geübt. (90 Min.)

Level 3 Regelmäßige Yoga Praxis: Größere Auswahl an Stellungen und Variationen. Mit Schulterstand, Kopfstand, Pranayama und Handstand. (120 Min.)

Änderungen vorbehalten. **Samstags nur mit Voranmeldung innerhalb 12 Uhr**

Reischacherstrasse 14/A +393484344691 www.yamuna.biz info@yamuna.biz