

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG		
09:30			<b>Level 1-2</b> 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	<b>Level 1</b> 17:00 – 18:30		<b>Level 3</b> 17:00 – 19:00		<b>Level 1-2</b> 17:00 – 18:30			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30		<b>Level 1</b> 19:30 – 21:00	<b>Level 1-2</b> 19:30 – 21:00	<b>Level 3</b> 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.**