

# Wochenplan

# SOHAM

MO

## HATHA YOGA

mit Heike

16:30 - 18:00 Uhr

18:30 - 20:00 Uhr

DI

## HATHA YOGA

mit Oliver

16:30 - 18:00 Uhr

18:30 - 20:00 Uhr

## YOGA-Werkstatt

mit Heike

20:30 - 22:00 Uhr

MI

## YOGA NIDRA

mit Heike

16:30 - 17:30 Uhr

Bitte Termine beachten!

## YOGA & MEDITATION

mit Oliver

18:30 - 20:00 Uhr

DO

## Entspannung & Achtsamkeit

mit Heike

18:00 - 19:00 Uhr

## Sanftes YOGA

mit Heike

19:30 - 21:00 Uhr

FR

## YOGA für Schwangere

mit Heike

15:30 - 17:00 Uhr

Bitte Termine beachten!

## YIN YOGA

mit Heike

17:30 - 19:00 Uhr

SA

## KINDER YOGA

mit Carolin

3-4 Jährige 10:00 - 10:45 Uhr

5-6 Jährige 11:00 - 11:45 Uhr

5-7 Jährige 12:00 - 12:45 Uhr

SO

## HATHA YOGA

mit Oliver

9:30 - 11:00 Uhr

## KRIYA YOGA

Gruppenmeditation

mit Oliver

11:30 - 13:00 Uhr