

## Unser Schutzkonzept beinhaltet alle aktuellen Abstands- und Hygieneregeln. (Stand: 06/2021)

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag                                  | Samstag  |
|---|---|---|--|--|--|
|   |   |   | 06.30 – 07.30 Uhr<br>Yoga für Frühaufsteher<br>mit Antje                   | 08.00 – 09.30 Uhr<br>Morgen-Yoga mit Pia |  |
| 9.30 – 10.30 Uhr<br>therap. Yoga 60 +<br>mit Antje                              | 9.30 – 10.30 Uhr<br>therap. Yoga 60 +<br>mit Antje      | 9.00 – 10.00 Uhr<br>therap. Yoga Rücken<br>mit Antje      |  |  |  |
|   |   | 10.30 Uhr Long Covid<br>therap. Yoga<br>mit Antje         |  |  | 10.00 – 11.30 Uhr<br>Yoga Charity<br>mit Antje |
|   |   | 12.00 bis 13.00 Uhr<br>Yoga am Mittag<br>mit Isabel       |  |  |  |
| 14.30 – 17.30 Uhr<br>Spezialkurs<br>Schmerzbewältigung<br>ab 06. Sept 2021 – 6x | 17.30 – 18.30 Uhr<br>Yoga für Schwangere<br>mit Daniela |   | Pro infirmis<br>Yoga - Herbstkurs<br>16.09.-14.10.2021<br>17.30 bis 19 Uhr |  |  |
| 18.00 – 19.00 Uhr<br>therap. Yoga Rücken<br>mit Antje                           | 18.00 – 19.00 Uhr<br>ONLINE Yoga Rücken<br>mit Antje    | 19.30 bis 19.30 Uhr<br>Roof Top Summer Yoga<br>mit Isabel | 18.00 – 19.00 Uhr<br>th. Yoga Knie/Hüfte<br>mit Antje                      |  |  |
| 19.15 – 20.30 Uhr<br>Yoga Basics<br>mit Antje<br>(Yogagrundlagen)               | 18.45 – 19.45 Uhr<br>Yoga für Schwangere<br>mit Daniela |   | 19.30 – 20.45 Uhr<br>Yoga Basics<br>mit Antje<br>(mit Yogaerfahrung)       |  |  |