

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		06.30 – 07.30 Uhr Yoga für Frühaufsteher mit Antje		08.00 – 09.30 Uhr Morgen-Yoga mit Pia	
9.30 – 10.30 Uhr Yoga 70 + mit Antje	9.30 – 10.30 Uhr Yoga 70 + mit Antje	9.00 – 10.00 Uhr Yoga Rücken mit Antje	Ayesha von 09.00 Uhr		
Rheumaliga 11.00-12.00 Uhr Samaviva Rheumakurs		10.30 – 11.30 Uhr Yoga bei Long Covid mit Antje		10.15 – 11.15 Uhr Rückbildungstraining mit Daniela	10.00 – 11.30 Uhr Yoga Charity (nur mit Anmeldung)
12.30 – 13.15 Uhr Meditation am Mittag mit Carmen (ab Juni 2022)		12.00 bis 13.00 Uhr Yoga am Mittag mit Isabel	bis 14.30 Uhr		
14.30 – 17.15 Uhr Spezialkurs Schmerzbewältigung ab 24.10.2022 (8x)			Pro Infirmis Yogakurs 17.30 – 19 Uhr (01.09. bis 17.11.2022)		
18.00 – 19.00 Uhr Yoga Rücken mit Antje	17.30 – 18.30 Uhr SchwangerenYoga 1 mit Daniela	17.00 – 18.00 Uhr Yoga bei Adipositas mit Antje		Geburtsvorbereitung für Paare mit Nina (jeden 2. Monat 1x)	Geburtsvorbereitung für Paar mit Nina (jeden 2. Monat 1x)
19.30 – 20.45 Uhr Yoga Basic mit Antje	18.45 – 19.45 Uhr SchwangerenYoga 2 mit Daniela	18.30 – 19.30 Uhr Yoga mit Isabel	19.30 – 20.45 Uhr Yoga Basic mit Antje		
	20.15 – 21.00 Uhr Meditation am Abend mit Carmen (ab 07. Juni 2022)				