

# YOGA Kursübersicht

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

9.00 - 10.30 h  
Yoga für innere  
Stabilität &  
Ausgeglichenheit

17.45 - 19.15 h  
Yoga  
zur Stärkung der  
inneren Mitte

17.45 - 18.45 h  
Aktive  
Entspannung &  
Aufbau mit Yoga

17.45 - 19.15 h  
Yoga  
zur Stärkung der  
inneren Mitte

18.00 - 20.00 h  
Yoga  
& Meditation  
monatlich:

18.30 - 20.00 h  
Yoga für innere  
Stabilität &  
Ausgeglichenheit

19.00 - 20.00 h  
**Männerkurs** für  
aktive Entspannung  
& Aufbau mit Yoga

16.11.2018  
14.12.2018  
15.02.2019  
22.03.2019

Zertifizierte Präventionskurse (ZPP)

Einzelunterricht/ Personal Yoga nach individueller terminlicher Vereinbarung