



Book!
Now!

Stundenplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08.15-09.30 Morning Flow NADJA		09.00-10.15 Rücken Yoga STEFANIE	09.00-10.30 Gentle Flow JESSICA		
	10.00-11.15 Babymassage ROMY	10.00-11.00 Gentle Yoga LUKE	10.30-11.45 Yoga mit Baby EVA		10.30 Specials, Charity	10.30-12.00 Yin Yoga
15.30-16.15 Little Buddhas 3-6 Jahre ANNA						
16.30-17.15 Kids Yoga 7-10 Jahre ANNA	17.00-18.00 Teen Yoga 11-15 Jahre ROMY	16.30-18.00 Sanftes Hatha Yoga* UTE	17.00-17.45 Kids Yoga 7-10 Jahre EVA		Manomaya AKADEMIE Aus- und Weiter- bildungen zur persönlichen Entwicklung und Gesundheit	
17.30-18.45 Gentle Hatha Yoga INGA	18.30-19.45 Intense Flow ROMY	18.30-19.45 Yoga Conditioning BETTINA	18.00-19.15 Vinyasa Flow JESSICA	18.00-19.15 Rest & Relax * EVA		
19.00-20.15 Slow Flow INGA	20.00-21.15 Gentle Flow JAN	20.00-21.15 Wim Hof Breathwork TORBEN	19.30-21.00 PMR** JANINE			

INFO Anmeldung erforderlich über Momoyoga

* Sanftes Hatha - direkt über Ute www.yoga-mandira.de buchbar

*Rest & Relax ist für Schwangere geeignet / **PMR = Progressive Muskelentspannung Krankenkassen anerkannt!

Yoga Conditioning, Yoga with Beat, Yin & Yang sind körperlich anspruchsvolle Yogakurse

Änderungen vorbehalten