

STUNDENPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.15 Yoga 65+ UTA	08.15-09.30 Morning Flow NADJA		09.00-10.15 Rücken Yoga STEFANIE	09.00-10.30 Gentle Flow JESSICA		
		11.45-12.45 Individual Yoga ROMY			10.30-11.45 Young Teacher Yin Yang Specials	10.30-11.45 Yin Yoga BETTINA / JUDITH
15.30-16.15 Little Buddhas 3-7 Jahre ANNA	16.00-16.45 Kids Yoga 7-11 Jahre ROMY					
16.30-17.15 Little Buddhas 5-7 Jahre ANNA	17.00-18.00 Teen Yoga 11-15 Jahre ROMY	16.30-18.00 Sanftes Hatha Yoga* UTE	17.15-18.00 Kids Yoga 7-11 Jahre EVA			
18.30-19.45 Mobility Yoga STEFANIE	18.30-19.45 Yoga Basic JESSICA	18.30-19.45 Vinyasa Yoga BETTINA	18.30-19.45 Vinyasa Flow LUKE	18.30-19.45 Yin Flow BETTINA		
	20.00-21.30 Vinyasa Flow JESSICA	20.00-21.15 Rest & Relax Yoga EVA	20.00-21.30 Gentle Flow ANKE			

INFO Anmeldung erforderlich über Momoyoga

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

Level 0-1 Anfänger/Wiedereinsteiger = Gentle, Individual, Yin, Basic, Restorative

Level 1-2 Sportlich/Fortgeschr. Mittelstufe = Vinyasa, Mobility, Yin & Yang

Änderungen vorbehalten