

SVASTHA YOGA STUNDENPLAN Herbst 2020

Montag	Di	Mi	Do	Fr
		Svastha Yoga am Morgen 6:00 – 7:00 Uhr K		
	Svastha Hatha Yoga: Körper, Atem und Geist zusammenbringen Alle/Geübt K 9:00 – 10:30 Uhr			Meditationsgruppe Herrsching* mit Isabelle und Cornelia 8:15 – 10:30 Uhr
	Sivananda Yoga* mit Melissa Leutz 17:30 – 18:45 Uhr	Yin Yoga* Mit Marie Brendel 18:00 – 19:15 Uhr	Leichter Körper – Klarer Geist Gelenkschonend Alle K 17:00 – 18:15 Uhr	QiGong* Mit Gisela Ochsner 15:15 – 16:15 Uhr
MBSR zur Stressreduktion* Mit Mirjam Baumann Wiedling 18:30 -21:00 Uhr (28.9.-23.11.)	Neu! Hatha Yoga - Einführung K 19:00 – 20:15 Uhr	Hatha Yoga* mit Patricia Weiss 19:30 – 20:45 Uhr	Vertiefen der Yogaerfahrung Geübte 18:30 – 19:45 Uhr	Neu! Leicht & Klar Einführung in Yoga K 18:30 – 19:45 Uhr
			Luna Yoga* mit Dagmar Volkert 20:00 – 21:30 Uhr	

K Diese Kurse sind zertifiziert und werden von **allen gesetzlichen Krankenkassen** unterstützt. * Diese Kurse werden separat mit der Kursleiterin abgerechnet, Anmeldung direkt oder unter info@svastha-ammersee.de möglich.

