SUNSHINE ZENTRUM YOGA CLUB

# 2022 Januar

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 |
| 03<br>09.00 - 10.00 M<br>19.00 - 20.00 FL | 04<br>16.00 - 16.45 MPK<br>17.00 - 18.15 S<br>18.30 - 19.45 B | 05<br>17.00 - 18.15 M<br>18.30 - 19.45 YS<br>Rücken | 06 | 07 | 08 | 09<br>18.30 - 19.30 C |
| 10<br>09.00 - 10.00 M<br>19.00 - 20.00 FL | 11<br>16.00 - 16.45 MPK<br>17.00 - 18.15 S<br>18.30 - 19.45 B | 12<br>18.30 - 19.45 YS<br>Schulter | 13<br>17.00 - 17.45 K<br>18.30 - 19.45 S<br>20.00 - 21.00 YC | 14 | 15 | 16 |
| 17<br>19.00 - 20.00 FL | 18<br>16.00 - 16.45 MPK<br>17.00 - 18.15 S<br>18.30 - 19.45 B | 19<br>18.30 - 19.45 YS<br>Ohrenbeschwerden | 20<br>17.00 - 17.45 K<br>18.30 - 19.45 S<br>20.00 - 21.00 YC | 21 | 22 | 23<br>18.30 - 19.30 C |
| 24<br>09.00 - 10.00 M<br>19.00 - 20.00 FL | 25<br>16.00 - 16.45 MPK<br>17.00 - 18.15 S<br>18.30 - 19.45 B | 26<br>18.30 - 19.45 YS<br>Nacken | 27<br>17.00 - 17.45 K<br>18.30 - 19.45 S<br>20.00 - 21.00 YC | 28 | 29 | 30<br>18.30 - 19.30 C |
| 31<br>09.00 - 10.00 M<br>19.00 - 20.00 FL | 01 | | | | | |

Änderungen vorbehalten

Kursänderungen in Abhängigkeit von Corona Maßnahmen sind jederzeit möglich

Online Yogastunden
sind im Kalender Rot

| | |
|---|---|
| B | Basic Yoga |
| M | Morning Yoga |
| S | Sanft (Yoga zum Entspannen) |
| YS | Yogaeinheit mit Schwerpunkt |
| MPK | Mama/Papa Kind Yoga |
| K | Kinder Yoga |
| M | Sonja's Mindset Yoga® |
| YC | Yoga zur Stärkung der Chakren<br>( Chakren = Energiezentren ) |
| FL | Flow Yoga |

Online Yoga via Zoom