



2020

November

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
26	27	28	29	30	31	01	
02	03	04	05	06	07	08	
16.00 - 16.45 K	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	
17.00 - 18.15 M	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 M			10.15 - 11.15 M	
18.30 - 19.45 YG	18.15 - 19.15 YS		18.15 - 19.15 B			17.00 - 18.00 YS	
20.00 - 21.00 C	Depressionen		19.30 - 20.30 C			Knieschmerzen	
09	10	11	12	13	14	15	
09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	
17.00 - 18.00 M	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 M			10.15 - 11.15 M	
18.15 - 19.15 B			18.15 - 19.15 B			17.00 - 18.00 YS	
19.30 - 20.30 C			19.30 - 20.30 C			Wut und Zähneknirschen	
16	17	18	19	20	21	22	
17.00 - 18.00 M	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B			17.00 - 18.00 YS	
18.15 - 19.15 B	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 B				Nackenschmerzen	
19.30 - 20.30 C	18.15 - 19.15 YS					20.00 - 21.00 CP	
	Rundrücken						
23	24	25	26	27	28	29	
17.00 - 18.00 M	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	09.00 - 10.00 B	
18.15 - 19.15 B	10.00 - 10.30 K	16.15 - 16.45 K	10.00 - 10.30 K	10.00 - 10.30 K	10.00 - 10.30 K	10.15 - 11.15 M	
19.30 - 20.30 C	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 B	17.00 - 18.00 M	17.00 - 18.00 YP		17.00 - 18.00 YS	
	18.15 - 19.15 YS		18.15 - 19.15 B			Kopfschmerzen	
	Hohlkreuz		19.30 - 20.30 C			20.00 - 21.00 CP	
30	01						
09.00 - 10.00 B							
17.00 - 18.00 M							
18.15 - 19.15 B							
19.30 - 20.30 C							

- B Basic Yoga
- YS Yogaeinheit mit Schwerpunkt
- C Candlelight Yoga
- CP Candlelight Yoga mit Pyjama
- K Kinder Yoga
- M Sonja's Mindset Yoga®
- YP Yoga mit Prosecco/Bier

Änderungen vorbehalten



2020

Dezember

SONNTAG	SAMSTAG	FREITAG	DONNERSTAG	MITTWOCH	DIENSTAG	MONTAG
06 09.00 - 10.00 B 10.15 - 11.15 M 17.00 - 18.00 YS Rundrücken 20.00 - 21.00 CP	05 09.00 - 10.00 B 10.00 - 10.30 K	04 09.00 - 10.00 B 10.00 - 10.30 K	03 10.00 - 10.30 K 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C	02 09.00 - 10.00 B 16.15 - 16.45 K 17.00 - 18.00 B	01 09.00 - 10.00 B 10.00 - 10.30 K 17.00 - 18.00 B 18.15 - 19.15 YS Ängste	30 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B
13 09.00 - 10.00 B 10.15 - 11.15 M 17.00 - 18.00 YS Uruhe 20.00 - 21.00 CP	12 09.00 - 10.00 B	11 09.00 - 10.00 B	10 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C	09 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B	08 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B 18.15 - 19.15 YS Sehkraft	07 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C
20	19	18 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 W	17 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C	16 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B	15 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B 18.15 - 19.15 YS starkes Schwitzen	14 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C
27	26 Frohe Weihnachten	25 Frohe Weihnachten	24 Frohe Weihnachten	23 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B	22 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 B 18.15 - 19.15 YS Nackenschmerzen	21 09.00 - 10.00 B 17.00 - 18.00 M 18.15 - 19.15 B 19.30 - 20.30 C
03	02	01	31	30	29	28
04	05	06	07	08	09	10

- B Basic Yoga
- YS Yogaeinheit mit Schwerpunkt
- C Candlelight Yoga
- CP Candlelight Yoga mit Pyjama
- K Kinder Yoga
- M Sonja's Mindset Yoga®

Freitag 18.12.2020
17.00 - 18.00
*** Weihnachts Yogastunde ***

Änderungen vorbehalten

Kursänderungen in Abhängigkeit von Corona Maßnahmen sind jederzeit möglich