



Kursplan

www.yogaschule-werder.de

montag	lehrer	stil
09.00h - 10.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
16.00h - 17.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
18.00h - 19.30h	eva	sanfter hatha yoga
20.00h - 21.30h	eva	sanfter hatha yoga
dienstag		
08.30h - 10.00h	eva	sanfter hatha yoga
10.30h - 12.00h	eva	hatha yoga im alter
18.00h - 19.30h	katrin	faszien hatha yoga*
20.00h - 21.30h	katrin	faszien hatha yoga
mittwoch		
09.00h - 10.30h	katrin	faszien hatha yoga
11.00h - 12.30h	katrin	yoga - rückbildung mit baby
18.00h - 19.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
20.00h - 21.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
donnerstag		
09.00h - 10.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
16.00h - 17.30h	gunda	hatha yoga - kraftvoll, leicht + entspannend
18.00h - 19.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
20.00h - 21.30h	annette	hatha yoga - anusara®elements
freitag		
09.00h - 10.30h	gunda	hatha yoga - kraftvoll, leicht + entspannend
11.00h - 12.00h	annette	yoga als therapie - einzelstunde (auch andere Termine möglich)
15.30h - 17.00h	grit	hatha yoga - flow

Bezuschussung durch die Krankenkasse (Zentrale Prüfstelle Prävention)

*für Schwangere geeignet