



## YOGA-Trimester Winter Frühling

09. Januar 2012 - 30. März 2012

### MONTAG

18.00-19.30 h	<b>Yoga delight</b> abgestimmt auf die Bedürfnisse und Kenntnisse der Teilnehmer, Freude (delight) und Wohlbefinden	Sabine Kubetz	12 Termine
20.00-21.30 h	<b>Yoga deeping</b> Vertiefung der bereits gemachten Yogaerfahrungen	Sabine Kubetz	12 Termine

### DIENSTAG

9.30-10.00 h	<b>Yoga in Balance</b> gezielte Kräftigungs- Dehnübungen, und Entspannung zur Mobilisierung eingeschränkter Beweglichkeit <i>-ausgebucht-</i>	Sabine Gauly	12 Termine
18.00-19.30 h	<b>Yoga delight</b> abgestimmt auf die Bedürfnisse und Kenntnisse der Teilnehmer, Freude (delight) und Wohlbefinden <i>-ausgebucht-</i>	Sabine Gauly	12 Termine
20.15-21.45 h	<b>Yoga deeping</b> Vertiefung der bereits gemachten Yogaerfahrungen <i>-ausgebucht-</i>	Sabine Mohr	12 Termine

### MITTWOCH

16.30-17.30 h	<b>Kinderyoga</b> für Kinder von 8-11 Jahren ausgebucht	Ramona Reichert	12 Termine
8.00-19.30 h	<b>Yoga deeping</b> Vertiefung der bereits gemachten Yogaerfahrungen	Sabine Mohr	12 Termine
20.00-21.30 h	<b>Yoga advance</b> Intensives Pranayama , fortgeschrittene Asanavariationen sowie langes Halten (Teilnahme nur mit ausreichenden Yogakenntnisse)	Sabine Gauly	12 Termine

### DONNERSTAG

10.00-11.30 h	<b>Yoga</b> <b>Yoga for girls</b> Yoga mit Fun, Action und Chillen - Yoga up your life!	Benjamin Werling	12 Termine
16.00-17.15 h		Sabine Mohr	
18.00-19.30 h	<b>Yoga refreshing</b> Wiedereinstieg nach Yogapause und sportliche Einsteiger	Sabine Gauly	12 Termine
20.00-21.30 h	<b>Yoga deeping</b> Vertiefung der bereits gemachten Yogaerfahrungen	Sabine Mohr	12 Termine

### FREITAG

8.00- 9.30 h	<b>Yoga "early bird"</b> abgestimmt auf die Bedürfnisse und Kenntnisse der Teilnehmer,	Birgit Asinger	12 Termine
18.00-19.30 h	<b>Yoga Beginner support</b> für Neu-Einsteiger mit /ohne Bewegungsproblemen sowie für "großartige" Menschen	Benjamin Werling	12 Termine
19.45-21.00 h	<b>Offener Meditationsabend</b> Stille genießen und Freude tanken -kostenlos-	Benjamin Werling	12 Termine

### SAMSTAG/SONNTAG

Workshops/Seminare/Ausbildungen/Vorträge

aktuelle Termine siehe

[www.Yogauly.de](http://www.Yogauly.de)