



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>› 09:00 h Yoga sanft kräftigend open level (nur für Frauen)</p> <p>› 17:45 h Yoga Fortgeschritten</p>	<p>› 17:00 h Yoga Fokus Rücken</p> <p>› 18:30 h Yoga für Schwangere</p> <p>› 20:00 h Yoga Yin und Yang</p>	<p>› 09:00 h Yoga sanft open level</p> <p>› 18:00 h Yoga kräftigend open level</p> <p>› 20:00 h Yoga sanft open level</p>	<p>› 08:30 h Yoga kräftigend open level</p> <p>› 17:30 h Yoga sanft restorative open level</p> <p>› 19:15 h Vinyasa Yoga kräftigend</p>	<p>› 10:30 h Yoga für Schwangere</p> <p>› 17:00 h Yoga kräftigend open level</p> <p>› 18:30 h Yoga harmonisierend open level</p>	<p>Workshops (siehe Aktuelles)</p> <p>Sonntag</p> <p>› 18:00 h Yoga open level</p>

*Alle Level* : geeignet für alle, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen

*Level I* : Anfänger mit Vorerfahrung, ca. ein Jahr regelmäßige Praxis, auch mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen möglich.

*Level II* : Mittelstufe, keine größeren gesundheitlichen Einschränkungen.

*Level III* : Unser Fortgeschrittenenlevel, mindestens drei Jahre regelmäßige Praxis, keine gesundheitlichen Einschränkungen.

## Kontaktdaten

*(So erreichen Sie uns)*

Anschrift  
Berrenrather Str. 346  
50937 Köln

Telefon  
Tel.:0221 - 430 825 19  
Mob.: 0171-2137663

Internet  
www.open-yoga.de  
info@open-yoga.de

