



Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>› 09:30 h - 11:00 h Yoga kräftigend für Frauen - alle Level</p>	<p>› 13:00 h - 14:00 h Fit und Relaxed - alle Level</p>	<p>› 09:00 h - 10:30 h Yoga sanft- alle Level</p>	<p>› 08:30 h - 10:00 h Yoga dynamisch M Level III</p>	<p>› 10:30 h - 12:00 h Yoga für Schwangere</p>	<p>› 18:00 h Neuer Kurs: Einsteiger kräftigendes Yoga</p>
<p>› 17:45 h - 19:45 h Yoga dynamisch - Level III - ausschließlich für Fortgeschrittene</p>	<p>› 17:00 h - 18:15 h Yoga Fokus Rücken - alle Level</p>	<p>› 18:00 h - 19:30 h Yoga kräftigend für (Wieder-) Einsteiger - Level I-II</p>	<p>› 18:00 h - 19:30 h Yoga Restorative - alle Level</p>	<p>› 18:00 h - 19:30 h Yoga entspannend + sanft - alle Level</p>	<p>Sonntag</p>
<p>› 20:00 h - 21:30 h Yoga harmonisierend + kräftigend Level II</p>	<p>› 18:30 h - 19:45 h Yoga für Schwangere</p> <p>› 20:00 h - 21:30 h Yoga Yin und Yang - Level II</p>	<p>› 20:00 h - 21:30 h Yoga sanft + entspannend - alle Level</p>	<p>› 19:45 h - 21:15 h Yoga dynamisch - Level II - III</p>		<p>› 18:00 h - 19:30 h Yoga ausgleichend + sanft - alle 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

