Private Yoga
INSTITUTE

KURSPLAN ab 1.Januar 2012

Uhrzeit	MONTAG Raum 1	DIENSTAG Raum 1	DIENSTAG Raum 2	MITTWOCH Raum 1	DONNERSTAG Raum 1	DONNERSTAG Raum 2	FREITAG Raum 1	SAMSTAG Raum 1	SONNTAG Raum 1
6Uhr	6.15 - 9.15 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) (Beginn bis 8.00 möglich) *Olivia*	6.15 - 9.15 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) (Beginn bis 8.00 möglich) *Olivia*		6.15 - 9.15 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) (Beginn bis 8.00 möglich) *Olivia*	6.15 - 9.15 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) (Beginn bis 8.00 möglich) *Olivia*			** traditioneller Unterrichtsstil für Ashtanga; selbständige Praxis unter Anleitung des Lehrers, ideal auch als Einstieg für Anfänger. Zeitlich flexible Anf.-zeit zw. 6.15-8.30Uhr (Türen öffnen 6.00!) Späterer Beginn willkommen! Länge der Praxis nach Ermessen des Lehrers. *Zuzahlung für Unterricht am Morgen bei authorisierten Gastlehrern, abends ohne Zuzahlung bzw. mit regulärer 10er Karte*	
7 Uhr							6.45 - 8.30 Ashtanga Led Class *Olivia*		
8 Uhr									
9 Uhr									9.00 - 11.30 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) (Beginn bis 10.30 möglich) *Olivia*
10 Uhr	10.00 - 11.30 Hatha Yoga Flow nach Anusara-Prinzipien (Anfänger) *Huong*	10.00 - 11.30 Ashtanga Yoga Led Class (Anfänger) *Jutta*		10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga (Anfänger) *Elena*		10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga (Anf./Mittelstufe) *Jutta*	10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga (Anf./Mittelstufe) *Elena*	10.30 - 12.00 Vinyasa Yoga (Mittelstufe) *Elena*	
11 Uhr									
12 Uhr				10.00 - 11.30 **Yoga 50+*** 7.Dez - 15.Feb. *Veronika* *Anmeldung erforderlich					12.30 - 14.00 Vinyasa Yoga (Anf./Mittelstufe) *Elena*
13 Uhr									
14 Uhr									14.15 - 15.45 Ashtanga+S+S99 Led Class *Palma*
15 Uhr								15.30 - 17.00 Jivamukti Open Class (Mittelstufe) *Angelika,Eva u.a.*	
16 Uhr									
18 Uhr	18.15 - 19.45 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) *Olivia*	18.30 - 19.45 Hatha Flow für Anfänger *Nina*	18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga (Mittelst.) *Elena*	18.30 -19.45 Vinyasa Yoga für Anfänger *Nicole*	18.15 - 19.45 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) *Olivia*		!!! 18.30 - 20.00 Basic Ashtanga für Anfänger *Steffi*		
19 Uhr						19.30 - 21.00 Dynamisches Yoga f.Anfänger (Jivamukti-Style) *Eva*			
20 Uhr	20.00 - 22.00 *NEU* Teacher Training 2012 *ab Jan.2012* *Jutta*	20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga (Anf,/Mittelst.) *Nina*	20.00 - 21.30 Ashtanga Mysore** (alle Stufen) *Olivia*	20.00 - 21.30 Hatha Yoga für Anfänger *Simon*	!!! 20.00 - 21.30 Hatha Flow (Anf./Mittelstufe) *Martina*		20.00 - 21.30 10Wo-Kurs* ab 13.Jan Hatha Yoga für Anfänger *Kamal* *Anmeldung erforderlich		
21 Uhr									