

Stundenplan Herbst/Winter 2019

Infos & Anmeldung
0151 21 28 5555
hallo@wolke34.de
www.wolke34.de

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	6:30 Uhr Early Bird Yoga (A) Harry (60 Min)		6:30 Uhr Sunrise Flow Yoga (A) Christina (75 Min)	7 Uhr Good Morning Yoga Flow (A) Nadja (60 Min)		
09:30 Uhr [PRÄV] Schwanger Yoga & Frauen Manuela (75 Min)	9 Uhr Soul Yoga: Philosophie, Yoga, Meditation (A) Harry (90 Min)	9 Uhr Hatha Yoga offene Stunde (A) Simone (90 Min)	9 :30Uhr Yin & Restorativ Yoga (A) Simone (90 Min)			
11 Uhr [PRÄV] Yoga nach der Geburt mit Baby Manuela (75 Min)			11 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga für Frauen Manuela (75 Min) Blockkurs 19.9-21.11.			
	16:00 Uhr Mutter & Kind Yoga (A) Nadja (75 Min)	16:30 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Flow (A) Mella (75 Min)	16:30 Uhr Kundalini Yoga & Meditation (A) Onkarpreet (75 Min)	15 Uhr [PRÄV] Schwanger Yoga & Frauen Nina (75 Min)		16 Uhr Hatha Yoga Flow(A) Sarah (75 Min) It online Stundenplan
18Uhr Hatha Yoga Flow(A) Sportlich Simone (90 Min)	18 Uhr Power Yoga (A) Sportlich Corinna (90 Min)	18Uhr Power Yoga Flow(A) Sportlich Sarah (90 Min)	18 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Flow (A) Mella (90 Min)	17 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Anfänger (E) Betty (90 Min)	18 Uhr Hatha Yoga (A) Simone (90 Min) It online Stundenplan	
20 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Advanced (M-F) Betty (90 Min)	20 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Stretch & Relax(E-M) Manuela (90 Min)	20 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Medium (M-F) Betty (90 Min)	20 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Stretch & Relax (E-M) Manuela (90 Min)	19 Uhr [PRÄV] Hatha Yoga Slow Flow (E-M) Mella (75 Min)		19 Uhr Kundalini Yoga (A) Onkarpreet (60 Min) It online Stundenplan



Stundenplanänderungen sind möglich (Wochenende: Workshops & Seminare)
es gilt der online Stundenplan: www.wolke34.de und Wolke34 APP
[PRÄV] Hatha Yoga Präventionskurse (alle gesetzl. Krankenkassen)
E = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene, A = für Alle