

INSIDE YOGA KURSPLAN · gültig ab 01.11.2021 · ALL YOU NEED IS INSIDE®

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7:00 – 8:00 Uhr Sunrise Yoga Lv. 1 Mirijam					
		09:00 – 10:00 Uhr Sunrise Yoga Lv. 1 Laura				
			10:00 – 11:00 Uhr Gesunder Rücken Lv. 0–1 Manuela / Andrea	10:00 – 11:00 Uhr Deep & Strong Stretch Lv. 1 mit der Inoroll®, Andrea	10:00 – 11:30 Uhr Good morning hips Lv. 1 Kaia / Kai	10:00 – 11:30 Uhr Easy Sunday Yoga Lv. 0–1 Caroline
12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Desirée	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Ami	12:30 – 13:30 Uhr Vinyasa Flow Lv. 2 Hie	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Andrea	12:30 – 13:30 Uhr Gesunde Ausrichtung Lv.1 Vanessa	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Laura	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Da-Hien / Ulrike
					14:00 – 15:15 Uhr Yin Yoga Lv. 1 Michael	14:30 – 15:30 Uhr Inside Flow Lv. 1 Anna
					15:30 – 16:30 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Jana	
17:30 – 18:30 Uhr Gesunder Rücken, Lv. 1 Tiziana / Kaia	17:00 – 18:00 Uhr Inside Flow, Lv.1 Ami	17:30 – 18:30 Uhr Vinyasa Flow Lv.1 Mika / Anna	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv.1 Doro	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv.1 Katharina / Estefania	17:00 – 18:30 Uhr Vinyasa Flow & Stretch Lv. 2 Anna / Johanna	17:00 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Manuela / Désirée
18:45 – 20:00 Uhr Inside Flow Lv. 2 Young Ho / Ami	18:45 – 20:00 Uhr All you need is Inside Lv.2 Young Ho / Da-Hien	18:45 – 20:00 Uhr Killing me softly Lv. 2 Manuela	18:45 – 20:00 Uhr Inside Flow Lv. 2 Hie	18:45 – 20:00 Uhr Stretch & Relax Lv. 1 Antje / Uwe / Ulrike		
		18:45 – 20:00 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Kaia				
19:30 – 20:45 Uhr Yin Yoga Lv. 1 Michael	19:30 – 20:45 Uhr Slow Flow & Stretch, Lv.1 Mika / Estefania	20:15 – 21:30 Uhr Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho	19:30 – 20:45 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Désirée / Tiziana			

Inside Yoga Levels

Start up

Für alle Yogis, die mit Yoga neu beginnen, für Schwangere geeignet

Level 1

Für alle Yogis, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben

Level 2

Für alle geübten Yogis, die ihre Erfahrungen vertiefen möchten

Informationen

SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschließlich Kurs-Start bis 15:30 Uhr

Sauna

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do : 18:30 – 21:15 Uhr
Mittwoch: 18:30 – 22:00 Uhr
Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr
Sa.- So.: 11:30 – 19:00 Uhr

