

aktuelles Programm

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
8 <sup>15</sup> -9 <sup>45</sup> Level I Mark Mc Allister	8 <sup>15</sup> -9 <sup>30</sup> Yoga für Senioren Daniel Sauk	8 <sup>15</sup> -9 <sup>45</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Mark Mc Allister	8 <sup>30</sup> -10 <sup>00</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Daniel Sauk	8 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> Ashtanga Style Mark Mc Allister	
	10 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Mark Mc Allister			10 <sup>00</sup> -11 <sup>15</sup> Yoga für Senioren Mark Mc Allister	Einmal monatlich Samstags- Yoga- Unterricht  (2 Zeit-Stunden)  (Termine und Zeiten werden im Internet bekannt gegeben)
14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> geschlossener Kurs Kinder Daniel Sauk					
		16 <sup>30</sup> -17 <sup>45</sup> Neulinge Mark Mc Allister		16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> Level I Ralf Rösener	
17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup> Level I Mark Mc Allister	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> Level II <b>+ Level I</b> Sabine Heydemann	18 <sup>15</sup> -19 <sup>45</sup> Neulinge Rolf Hagemeier	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Mark Mc Allister	18 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup> Meditation	
19 <sup>00</sup> -20 <sup>30</sup> Neulinge Rolf Hagemeier	19 <sup>30</sup> -21 <sup>00</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Sabine Heydemann		19 <sup>30</sup> -21 <sup>00</sup> Level I <b>+ Neulinge</b> Sabine Heydemann		

- Neulinge:** Keine Erfahrung mit Iyengar-Yoga®,  
**Level I:** Mindestens 1 Jahr Iyengar-Yoga® Erfahrung  
**Level II:** Mindestens 3 Jahr Iyengar-Yoga® Erfahrung  
**Unterricht:** Iyengar-Yoga® (Hatha-Yoga)  
 Ashtanga-Style (Abfolgen von dynamisch ausgeführten Yogastellungen)