

aktuelles Programm

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

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