

KURSPLAN FEBRUAR 2026



YOGA &
BEWEGUNG

YOGA &
BEWEGUNG
FAMILIE

YOGA &
BEWEGUNG
AKADEMIE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
13.30-14.30 Mama Dance Schwanger/mit Baby	9.30-10.30 Morning Balance	10.00-11.00 Mama Yoga mit Kind ab 1 Jahr	11.00-12.00 Postnatal Yoga mit Baby Rückbildung	11.00-12.30 Soul Yoga	11.00-12.15 Aerial Yoga	10.00-11.30 Kundalini Yoga 2 x im Monat
15.15-16.15 Mama Dance mit Kind ab 1 Jahr	16.00-17.00 Kinder Yoga 7 -11 Jahre				Ausbildung siehe Homepage	Ausbildung siehe Homepage
17.00-18.30 Hatha Yoga	17.15-18.15 Yogilates		17.30-18.45 Aerial Yin Yoga	17.15-18.15 bodyART® 1 x im Monat	Workshops siehe Homepage	18.00-19.30 Hatha Yoga für den Rücken
19.00-20.15 Yin Yoga	18.30-19.45 Aerial Yoga	18.30-19.30 Yoga für Schwangere	19.00-20.30 Hatha Yoga für den Rücken	17.15-18.15 Pilates		
	18.30-20.00 Entspannung Meditation im kleinen Kursraum	19.45-21.15 Restorative Yoga		18.30-20.00 Slow Yoga		
	20.00-21.15 Hatha Flow Yoga			20.15-21.45 Special Yoga 1 x im Monat		

Bitte melde dich online unter sanely.de/kursplan für alle Kurse an. Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.