

KURSPLAN FEBRUAR 2026



**YOGA &
BEWEGUNG**

**YOGA &
BEWEGUNG
FAMILIE**

**YOGA &
BEWEGUNG
AKADEMIE**

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