

KURSPLAN APRIL 2026



YOGA &
BEWEGUNG

YOGA &
BEWEGUNG
FAMILIE

YOGA &
BEWEGUNG
AKADEMIE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.15-10.15 Mama Yoga	9.30-10.30 Morning Balance		11.00-12.00 Postnatal Yoga	11.00-12.30 Soul Yoga	11.00-12.15 Aerial Yoga	10.00-11.30 Kundalini Yoga
mit Kind ab 1 Jahr			Rückbildung (mit Baby)			2 x im Monat
10.30-11.30 Yoga für Schwangere					siehe Homepage	siehe Homepage
					Ausbildung	Ausbildung
17.00-18.30 Hatha Yoga	17.15-18.15 Yogilates	17.00-18.15 Bewegung Atem . Klang	17.30-18.45 Aerial Yin Yoga	17.15-18.15 bodyART®	siehe Homepage	18.00-19.30 Hatha Yoga
						für den Rücken
18.45-19.45 Move & Feel	18.30-19.45 Aerial Yoga	18.30-19.30 Yoga für Schwangere	19.00-20.30 Hatha Yoga	17.15-18.15 Pilates		
im kleinen Kursraum			für den Rücken			
19.00-20.15 Yin Yoga	18.30-20.00 Entspannung Meditation	19.45-21.15 Restorative Yoga		18.30-20.00 Slow Yoga		
	im kleinen Kursraum					
	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.