

KURSPLAN JUNI 2026



YOGA & BEWEGUNG

YOGA & BEWEGUNG FAMILIE

YOGA & BEWEGUNG AKADEMIE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.45-10.45 Yoga für Schwangere	9.30-10.30 Morning Balance		11.00-12.00 Postnatal Yoga Rückbildung (mit Baby)	11.00-12.30 Soul Yoga	11.00-12.15 Aerial Yoga	10.00-11.30 Kundalini Yoga 2 x im Monat
11.00-12.00 Mama Yoga mit Kind ab 4 Monaten					siehe Homepage Ausbildung	siehe Homepage Ausbildung
17.00-18.30 Hatha Yoga	17.15-18.15 Yogilates	17.30-19.00 Soul Yoga	17.15-18.30 Breathwork im kleinen Kursraum	17.15-18.15 bodyART® 1 x im Monat	siehe Homepage Workshops	18.00-19.30 Hatha Yoga für den Rücken
18.45-19.45 Move & Feel im kleinen Kursraum	18.15-19.15 Flow into Yin Yoga im kleinen Kursraum	18.30-19.30 Yoga für Schwangere im kleinen Kursraum	17.30-18.45 Aerial / Aerial Yin Yoga 2 wöchig im Wechsel	17.15-18.15 Pilates		
19.00-20.15 Yin Yoga	18.30-19.45 Aerial Yoga	19.30-21.00 Restorative Yoga	19.00-20.30 Hatha Yoga für den Rücken	18.30-20.00 Slow Yoga		
	20.00-21.15 Hatha Flow Yoga		19.15-20.15 Achtsame Auszeit im kleinen Kursraum	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.