

KURSPLAN NOVEMBER 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			11.00-12.30 Soul Yoga	09.30-10.30 Pilates	10.00-11.30 Kundalini Yoga 2 x im Monat
11.00-12.00 Mama Yoga mit Kind ab 4 Monaten	11.00-12.00 Postnatal Yoga Rückbildung (mit Baby)				11.00-12.15 Aerial Yoga	
17.00-18.30 Hatha Yoga	17.15-18.15 Yogilates	17.30-19.00 Soul Yoga	17.30-18.45 Yin Yoga 2 wöchig im Wechsel	18.30-20.00 Slow Yoga	siehe Homepage Ausbildung	siehe Homepage Ausbildung
19.00-20.15 Yin Yoga	18.15-19.15 Flow into Yin Yoga im kleinen Kursraum	18.15-19.15 Yoga für Schwangere im kleinen Kursraum	17.30-18.45 Aerial Yoga 2 wöchig im Wechsel	20.15-21.45 Special Yoga 1 x im Monat	siehe Homepage Workshops	18.00-19.30 Hatha Yoga für den Rücken
	18.30-19.45 Aerial Yoga	19.30-21.00 Restorative Yoga	19.15-20.45 Hatha Yoga für alle Levels			
	19.30-20.45 Stress Relief Breathwork im kleinen Kursraum					
	20.00-21.15 Hatha Flow Yoga					

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