



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09:00–10:00 Faszien Yoga 1 mit Vicky	09:00–10:00 Functional Yoga mit Dorothee	
10:00–11:00 Core Yoga 1–2 mit Dorothee	10:00–11:00 Yoga zur Kräftigung 1–2 mit Dorothee	10:00–11:00 Osteoporose Vorbeu- gung: Yoga mit Block, Rolle, Gewichten & Gurt 1–2 mit Dorothee	10:00–11:00 Morning Flow 1 mit Mira/Vinka	10:30–12:00 Core Yoga für Mutter & Kind** mit Vicky	10:15–11:30 Happy Weekend – Power, Flow & Stretch 1–2 mit Dorothee	10:00–11:15 Karma Yoga 1–2 mit Mira/Vicky
					11:45–12:45 TRX-Yoga 1-2 mit Dorothee	
					Specials/ Workshops mit Gastlehrern	
17:30–18:30 Flow Start Up Anfänger mit Dorothee ab 18.05.2020	17:15–18:15 Faszienyoga mit der Melt-Rolle*** mit Dorothee	17:15–18:15 Hormonyoga 1 mit Dorothee	18:00–19:00 Faszienyoga 1 mit Dorothee	16:45–17:45 Power Up for the Weekend 1–2 mit Dorothee	17:00–18:00 Yoga Barré 1–2 mit Dorothee/Aline	17:00–18:30 Complete Body Flow 1–2 (Kräftigung von Core, Rücken und Beinen) mit Dorothee
18:45–19:45 Themen Yoga* 1–2 mit Doro/Karin	18:30–19:30 Feet Up Flow for Beginners 1–2 mit Dorothee	18:30–19:30 Complete Body: Flow, Kräftigung von Core, Rücken und Beinen 1–2 mit Dorothee	19:15–20:30 Rückenfit 1 mit Dorothee	18:00–19:00 Yoga meets Pilates 1–2 mit Ayla	Nachmittags Specials/ Workshops mit Gastlehrern	18:45–19:45 Meditation & Pranayama mit Jürgen/Dorothee
20:00–21:00 Complete Body Flow 1 mit Doro/Karin	19:45–20:45 Yoga für Alle 1–2 mit Aline	19:45–21:00 Kundalini Yoga 1 mit Eli/Nikolaus		19:15–20:30 Yang & Yin Yoga 1 mit Ayla		

\* Oberer Rücken/Schultern im Wechsel mit Bauch /  
Unterer Rücken und Armbalancen

\*\* Auch als Rückbildung nach der Geburt und Stabilisierung  
des Beckenbodens ab der 6. Woche nach der Geburt

\*\*\* Auch bei chronischen Krankheiten z.Bsp. MS, Rheuma,  
Arthrose, während oder nach Krebserkrankungen



Fortlaufender Kurs für Anfänger  
ohne/mit geringen Vorkenntnissen.  
Anmeldung erforderlich.  
Dauer: 7 Wochen,  
Kosten: 125 € / Mitglieder: 65 €



Level 1  
ruhig und  
kräftvoll



Level 1–2  
kräftvoll,  
fordernd



Sonderthemen  
und Meditation