



# YOGAZENTRUM Neuruppin

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG			
		7:00 – 8:00 <b>Early Bird Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ ALL LEVELS		7:00 – 8:00 <b>Meditation</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ ALL LEVELS		7:30 – 8:30 <b>Daily Hero</b> <i>mit Silke</i> ▶ ALL LEVELS									
		8:30 – 10:00 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 1 – 2		8:15 – 9:45 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 1 – 2				10:00 – 11:00 <b>Senioren Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ ALL LEVELS				8:30 – 10:00 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 1 – 2			
		14:30 – 15:30 <b>Senioren Yoga</b> <i>mit Yasmin</i>						14:00 – 15:30 <b>Schwangeren Yoga</b> <i>mit Yasmin</i>	15:00 – 16:00 <b>Achtsamkeitskurs für Kinder</b> <i>mit Karin</i>	<p style="text-align: center;"><b>TAGES- WORKSHOPS</b></p> <p style="text-align: center;">zu verschiedenen Themen <i>mit verschiedenen Trainern/Innen</i></p> <p style="text-align: center;"><b>INFOS UNTER EVENTS</b></p>					
15:45 – 16:45 <b>Schüler Yoga</b> <i>mit Lisa</i>	16:00 – 17:00 <b>Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin/Amara</i> ▶ LEVEL 1	17:00 – 18:30 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 1		16:30 – 18:00 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 1		16:00 – 17:30 <b>VHS Kurs</b> Hatha Yoga	16:30 – 18:00 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin oder Magdalene</i> ▶ LEVEL 1							16:30 – 17:30 <b>KATZE im SACK</b> ▶ ALL LEVELS	
17:15 – 18:45 <b>Power Yoga</b> <i>mit Lisa</i> ▶ LEVEL 2	18:15 – 19:45 <b>Männer Yoga</b> <i>mit Amara</i> ▶ ALL LEVELS	18:45 – 19:45 <b>Meditation</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ ALL LEVELS	19:00 – 20:30 <b>Vinyasa Flow</b> <i>mit Silke</i> ▶ LEVEL 2	18:30 – 20:00 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 2	18:30 – 20:00 <b>Rücken Yoga oder Detox Yoga</b> <i>mit Anna-Lena</i> ▶ LEVEL 2	18:30 – 20:00 <b>Yin Yoga</b> <i>mit Silke</i> ▶ ALL LEVELS	19:00 – 20:30 <b>Himalaya Hatha Yoga</b> <i>mit Yasmin</i> ▶ LEVEL 2								

▶ LEVEL 1 keine bis wenig Yogaerfahrung

▶ LEVEL 2 mittlere Yogaerfahrung

▶ LEVEL 3 viel Yogaerfahrung