

STUNDENPLAN / WOCHENÜBERBLICK

SEP / OKT / NOV / DEZ 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	KURS Mo 18:15 einraum 90 Min. 1 2			KURS Do 16:30 einraum 90 Min. 1 2			
19:00				KURS Do 18:00 einraum 90 Min. 1			
20:00				KURS Do 19:45 einraum 90 Min. 1 2			
21:00							

LEVEL

- 1 **Level 1 :**
Grundlagen und Atembeobachtung
- 2 **Level 2 :**
Kraftvolle Aufbauarbeit und Regeneration
- 3 **Level 3 :**
Körperlich intensive Asanas, Kopf- und Schulterstand