

Vor Ort Hamburg

X-MAS-PLAN – GÜLTIG AB 12. DEZ 22 BIS 13. JAN 23



MONTAG

07.30 – 08.30 Morning Yoga Flow | Alle Level
18.15 – 19.30 Vinyasa Yoga Intensive | Level 2
19.45 – 20.45 Restorative Yoga | Alle Level **X-MAS PAUSE**

DIENSTAG

09.30 – 10.45 Hatha Yoga Flow | Alle Level
18.15 – 19.30 Deep Flow Yoga | Level 1–2
19.45 – 21.00 Hatha Yoga | Alle Level **IN PLANUNG**

MITTWOCH

10.30 – 11.45 Vinyasa Yoga | Alle Level **X-MAS PAUSE**
18.15 – 19.30 Hatha Yoga | Level 1–2
19.45 – 20.30 Good Night Relax | Alle Level

DONNERSTAG

07.30 – 08.30 Morning Yoga | Alle Level
18.00 – 19.15 Prana Vinyasa Flow | Level 2
19.00 – 20.00 Meditationskurs | fester Kurs*

FREITAG

11.00 – 12.15 Vinyasa meets Yin | Level 1–2
18.00 – 19.15 Faszien & Yin Yoga | Alle Level
19.00 – 21.00 Specials & Events | s.Webseite

LEVEL 1 Einstieg

LEVEL 1–2 Mittel / Intermediate

LEVEL 2 Fortgeschritten

*geschlossene Kurse mit festen Laufzeiten

SAMSTAG

10.30 – 11.45
Prana Vinyasa Flow | Level 2

SONNTAG

17.00 – 18.30
Vinyasa meets Yin | Level 1–2

