

Bad Homburger Yogazentrum SVARUPA – Stundenplan Frühling 2019 (Stand 07.03.2019)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:00 Nordic Walking (10er-Kurs)* Start: 01.04. Nadja	(PRIVATSTUNDE) Ilaria			9:30-11:00 Yoga 1-2 (auch als 10er-Kurs/P*) Start: 03.05. Ilaria		
11:00-12:15 Yoga sanft / Yoga 60+ (8er-Kurs/P*) Start: 18.03. + 20.05. Ilaria/Sabine	10:30-12:00 Yoga 1 / Rücken (auch als 10er-Kurs/P*) Start: 30.04. Ilaria	(PRIVATSTUNDE) Ilaria		(PRIVATSTUNDE) Ilaria		WORKSHOPS
(PRIVATSTUNDE) Ilaria	(PRIVATSTUNDE) Ilaria		(PRIVATSTUNDE) Ilaria			WORKSHOPS
			18:00-19:00 Laufen für Anfänger (10er-Kurs)* Start: 04.04. Nadja			WORKSHOPS
18:45-20:15 Yoga 2 (auch als 8er-Kurs/P*) Start: 01.04. Gesine	18:30-19:45 Yoga in der Schwangerschaft* Silke	18:30-20:00 Yoga 1-2 (auch als 10er-Kurs/P*) Start: 08.05. Ilaria	18:00-19:30 Yoga für Anfänger (10er-Kurs, P*) Start: 04.04. Petra	18:00-19:15 Yin Yoga* (am 22.03., 12.+26.04.) Gesine/Juliane		
	20:00-21:15 Yoga für den Beckenboden (8er-Kurs)* Start: 05.02. Silke ----- Yoga 1/Rücken (10er-Kurs)* Start: 30.04. Sabine	20:30-22:00 Yoga Aufbaukurs Start: 08.05. (8er-Kurs, P*) Ilaria	19:30-21:00 Yoga 1/Rücken (10er-Kurs)* Start: 17.01. Sabine ----- 19:45-21:00 Yoga 1-2 (auch als 8er-Kurs/P*) Start: 04.04. Petra	19:30-20:30 Meditation* Jeden 4. Freitag im Monat ----- 19:30-20:45 Meditationskurs (8er-Kurs, P*) Start: 15.02. Jürgen		

Für die mit * gekennzeichnete Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!

Bad Homburger Yogazentrum SVARUPA, Kaiser-Friedrich-Promenade 61b, 61348 Bad Homburg - Tel.: 0176/544 320 34

info@svarupa-yoga.de - www.badhomburgeryogazentrum.de