

GRUPPENKURSE

Alle schwarzgedruckten Kurse können mit dem Aranya Abo gebucht werden. Für die grau gekennzeichneten Kurse melde Dich direkt bei dem/der Leiter:in.

D/E = Die Klassen finden bei Bedarf auch auf Englisch statt. The lessons are also taught in English if required.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		06:30 – 07:30 Morning Vinyasa (D/E) mit Steffka	07:00 – 08:00 Ganzheitliches Vinyasa mit Alison		
		08:45 – 09:30 Functional Training mit Jana		09:00 – 10:15 Sanftes Yoga (D/E) mit Alice	
10:00 – 11:15 Sanftes Yoga mit Jana		10:00 – 11:15 Sanftes Yoga mit Jana			10:30 – 12:00 Release & Restore (D/E) mit Alice
12:05 – 13:00 Pilates mit Jana			12:00 – 13:00 Yin & Sound (D/E) mit Jana		
16:30 – 17:30 Yin Yoga mit Jana	17:00 – 18:00 Hatha Yoga Flow (D/E) mit Drilon	17:30 – 18:30 Pilates (D/E) mit Jana			16:30 – 17:30 Easy Flow Sunday (D/E) mit Steffka
18:00 – 19:15 Hatha Yoga mit Jana	18:30 – 19:45 Yin Yoga (D/E) mit Andrea	18:45 – 20:15 Taj Ji mit Chris	18:00 – 19:15 Hatha Yoga mit Laura		17:30 – 18:00 Meditation (D/E)* mit Steffka
19:45 – 20:45 Hatha Yoga Flow (D/E) mit Martina	20:00 – 21:30 Wing Chun Kung-Fu mit Tactile Flow	20:15 – 21:45 Wing Chun Kung-Fu mit Tactile Flow	19:45 – 21:00 Bhakti Vinyasa Yoga mit Denise	Diverse Workshops	<i>*Stille Meditation auf Spendenbasis / on donation</i>