

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 – 09:30 Uhr Morgenfreuden (offener Kurs)				
					10:30 – 12:00 Uhr Offener Kurs
18:30 – 20:00 Uhr Offener Kurs	17:30 – 19:00 Uhr Offener Kurs	18:30 – 20:00 Uhr Offener Kurs			

Grundsätzlich unterrichte ich eher ruhigeres, klassisches Hatha Yoga, wobei mir eine korrekte anatomische Ausrichtung sehr wichtig ist. In meinen Stunden gibt es keine Kopfstände und Asanas (Übungen) mit hohem Verletzungsrisiko.

Die Kurse werden von mir individuell nach Teilnehmerniveau aufgebaut. Anfänger sind genauso willkommen wie geübte Yogis.

Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Anmeldung erforderlich. Die Plätze sind begrenzt.----