



Kursplan bei Yoga -Chandra

Yoga (Einsteiger)	Dienstag	17:45 - 18:45 Uhr
Yoga (Mittelstufe)	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
Yoga (Mittelstufe)	Mittwoch	8:45 - 9:45 Uhr
Yoga (Einsteiger)	Donnerstag	18:15 - 19:15 Uhr
Yoga (mit Vorkenntnisse)	Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr
Yoga (Mittelstufe)	Samstag	11:00 - 12:00 Uhr

Yoga-Edikette - der Übungsraum ist ein Ort der Stille & Achtsamkeit.

- Bitte ziehe deine Schuhe im Eingangsbereich aus.
 - Wir fangen pünktlich mit dem Unterricht an.
- Richte Dich in Deiner Position ein, im Sitzen oder Liegen.
 - Schalte dein Handy aus oder auf stumm.
- Nutze die Zeit vor der Yogastunde, um ganz bei Dir anzukommen:
bei deinem *Atem – Körper – Geist*.

Was wäre noch zu beachten!

Einlass 15 Minuten vor Kursbeginn. Am besten 1-2 h vor dem Unterricht keine größeren Mahlzeiten einnehmen! Matten sind vorhanden, aus hygienischen Gründen bitte ein Handtuch mitbringen. Die Bekleidung sollte bequem sein, warme Socken für die Schlusssentspannung.

Tarife

6 Wochen Kurs (Gültigkeit 3 Monate)	69 Euro
10 Wochen Kurs (Gültigkeit 6 Monate)	99 Euro
einmalige Schnupperstunde	8 Euro