

Kursplan

Viele Kurse kassenzertifiziert!
Schnuppertermine nach Rücksprache



YOGA COMPLETE
JNANA SHAKTI JANINE NAGEL



Bonnenbergstraße 18 · 45259 Essen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 - 8.40 Uhr Wake Up Yoga mit Janine				8.00 - 8.40 Uhr Wake Up Yoga mit Janine
		10.00 - 11.30 Uhr Vinyasa Flow mit Helga		10.00 - 11.30 Uhr Vinyasa Flow mit Helga
16.30 - 17.30 Uhr Yoga für Kinder* mit Janine				
18.00 - 19.30 Uhr Yoga Mittelstufe mit Janine	18.00 - 19.30 Uhr Yoga sanft mit Janine	18.00 - 19.30 Uhr Power Yoga mit Helga	18.00 - 19.15 Uhr Hormon-Yoga komplette Serie mit Yvonne	
20.00 - 21.30 Uhr Yoga Mittelstufe mit Janine	20.00 - 21.30 Uhr Yoga fordernd mit Janine	20.00 - 21.30 Uhr Vinyasa Flow mit Helga	19.45 - 21.15 Uhr Hormon-Yoga* Einführung mit Yvonne	19.30 - 20.30 Uhr Yoga Meditation mit Helga

*Termine bitte erfragen.

Wenn nicht anders gekennzeichnet, ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich.

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Basiskenntnisse wünschenswert
- Yoga-Kenntnisse erforderlich und / oder gute körperliche Verfassung

Weitere Infos unter: 0201 - 408 76 177 oder www.yoga-complete.de