

# Kursplan

Viele Kurse kassenzertifiziert!  
Schnuppertermine nach Rücksprache



**YOGA COMPLETE**  
JNANA SHAKTI JANINE NAGEL



**Bonnenbergstraße 18 · 45259 Essen**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>8.00 - 8.40 Uhr</b> Wake Up Yoga mit Janine				<b>8.00 - 8.40 Uhr</b> Wake Up Yoga mit Janine
		<b>10.00 - 11.30 Uhr</b> Vinyasa Flow mit Helga		<b>10.00 - 11.30 Uhr</b> Vinyasa Flow mit Helga
<b>16.30 - 17.30 Uhr</b> Yoga für Kinder* mit Janine				
<b>18.00 - 19.30 Uhr</b> Yoga Mittelstufe mit Janine	<b>18.00 - 19.30 Uhr</b> Yoga sanft mit Janine	<b>18.00 - 19.30 Uhr</b> Power Yoga mit Helga	<b>18.00 - 19.15 Uhr</b> Hormon-Yoga komplette Serie mit Yvonne	
<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Yoga Mittelstufe mit Janine	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Yoga fordernd mit Janine	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Vinyasa Flow mit Helga	<b>19.45 - 21.15 Uhr</b> Hormon-Yoga* Einführung mit Yvonne	<b>19.30 - 20.30 Uhr</b> 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](http://www.yoga-complete.de)