

# YOGA

## KURSPLAN

ab 5. Januar 2026

**BLO  
CKW  
ERK**

| MONTAG                                              | DIENSTAG                                                          | MITTWOCH                                                              | DONNERSTAG                                                                | FREITAG                                                          | SAMSTAG | SONNTAG                                                            |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                   | 12.30-13.30<br>Lunch-time Yoga<br>alle Stufen<br>Dominik              |                                                                           |                                                                  |         | 11.00 - 12.15<br>Yoga-Rotation<br>alle Stufen<br>wechselnde Lehrer |
|                                                     |                                                                   |                                                                       |                                                                           |                                                                  |         |                                                                    |
| 17.45 - 19.00<br>Hatha-Basic<br>Anfänger<br>Dominik | 17.45 - 19.00<br>Vinyasa<br>Anfänger und<br>Mittelstufe<br>Louisa | 17.45 - 19.00<br>Hatha-Flow<br>Anfänger und<br>Mittelstufe<br>Lisa B. | 17.45 - 19.00<br>Hatha-Mobility<br>Anfänger und<br>Mittelstufe<br>Dominik |                                                                  |         |                                                                    |
| 19.30 - 20.45<br>Yin Yoga<br>alle Stufen<br>Dominik |                                                                   | 19.30 - 20.45<br>Yin-Yoga<br>alle Stufen<br>Lisa B.                   | 19.30 - 20.45<br>Hatha-Flow<br>Mittelstufe<br>Dominik                     | 19.30 - 20.45<br>Hatha<br>Anfänger und<br>Mittelstufe<br>Lisa G. |         |                                                                    |