

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 17:45 <b><u>Reha-Sport (MO17)</u></b> <i>Orthopädie und Krebsnachsorge</i> Kurs mit Thomas.	09:00 - 10:20 <b><u>Yoga</u></b> <i>Entdecke Dich selbst</i> Kurs mit Julia.	18:00 - 19:20 <b><u>Rücken Spezial</u></b> <i>Geschmeidig und Gesund</i> Kurs mit Thomas.	09:00 - 10:20 <b><u>Rücken-Yoga</u></b> <i>Rücken von ganz unten bis oben</i> Kurs mit Julia.	17:00 - 18:20 <b><u>Yoga Basis</u></b> <i>Yoga Grundlagen nicht nur für Anfänger</i> Kurs mit Julia / Thomas.	08:00 - 10:00 <b><u>Yoga Intensiv</u></b> <i>Yoga vertiefen</i> Kurs mit Julia / Thomas.	09:00 - 10:20 <b><u>Detox-Yoga</u></b> <i>Bring Dein Leben in Schwung</i> Kurs mit Julia.
18:00 - 19:20 <b><u>Yoga</u></b> <i>Entdecke Dich selbst</i> Kurs mit Thomas.	17:20 - 18:40 <b><u>Yogilates</u></b> <i>Yoga &amp; Pilates - Das Beste aus zwei Welten</i> Kurs mit Julia.	19:40 - 21:00 <b><u>Yoga Sanft</u></b> <i>Sanfter Tropfen höhlt den Stein</i> Kurs mit Thomas.	18:20 - 19:40 <b><u>Yoga</u></b> <i>Entdecke Dich selbst</i> Kurs mit Thomas.	18:40 - 20:00 <b><u>Yoga Sanft</u></b> <i>Sanfter Tropfen höhlt den Stein</i> Kurs mit Julia / Thomas.	10:20 - 11:40 <b><u>Rücken Spezial</u></b> <i>Geschmeidig und Gesund</i> Kurs mit Thomas / Julia.	10:40 - 12:00 <b><u>Yoga</u></b> <i>Entdecke Dich selbst</i> Kurs mit Julia.
19:40 - 21:00 <b><u>Yoga Basis</u></b> <i>Yoga Grundlagen nicht nur für Anfänger</i> Kurs mit Thomas.	19:00 - 21:00 <b><u>Yoga Intensiv</u></b> <i>Yoga vertiefen</i> Kurs mit Julia.		20:00 - 21:20 <b><u>Yoga regenerativ</u></b> <i>Entspannen und loslassen</i> Kurs mit Thomas.		12:00 - 12:45 <b><u>Reha-Sport (SA12)</u></b> <i>Orthopädie und Krebsnachsorge</i> Kurs mit Thomas.	

Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

bitte beachte, dass wegen der Corona-Krise im Moment eine Teilnahme an Kursen **NUR mit einer Anmeldung** möglich ist. Für eine Anmeldung erreichst Du uns per Telefon, SMS, Whatsapp oder Mail. Wir folgen den behördlichen Vorgaben für die Durchführung der Kurse.

Julia Isaak

[julia@anuyoga.de](mailto:julia@anuyoga.de)

0178 1780395

Thomas Weskamp

[thomas@anuyoga.de](mailto:thomas@anuyoga.de)

0177 7510477

