Kursplan Stadtmitte (gültig ab 1. Juni 2015)

Center Stadtmitte, Schleiermacherstraße 2, 64283 Darmstadt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vormittag	9:30-10:30 Rückbildungsyoga und -gymnastik mit Babys *A	09:00-09:30 Meditation *E 9:00-13:00 Yoga Lehrer Ausbildung 2015/2017	09:00-09:30 Meditation *E 09:30-11:00 Offene Stunde *A*M		09:15-11:15 offene Stunde *A *M *F	10:00-11:30 Yoga für Schwangere *A 11:00-12:30 offene Stunde *A	10.30-12.00 Offene Stunde *A *M
Nachmittag	16:30-17:30 Yoga für Jugendliche 16:30-17:30 Yoga für Kinder 6-12 Jahre 17:30-19:00 Hatha Yoga sanft *A			15:30-16:30 Yoga für Kinder 1-6 Jahre		wechselnde Workshops	wechselnde Workshops
Abend	17:30-19:00 Asana intensiv offene Stunde *M *F 19:30-21:00 Yoga für den Rücken *A	20:00-21:30 Hatha Yoga Anfänger *A	19:30-21:00 Hatha Yoga Anfänger *A 19:30-21:00 Hatha Yoga II *A		17:30- 19:00 offene Stunde *A *F 19:00-19:30 Meditation *E	wechselnde Workshops	18:00-19.30 Satsang & Meditation jeden letzten Sonntag im Monat

Legende:							
	*A	Anfänger geeignet	*M	Mittelstufe		offene Stunde Voranmeldung notwendig	Meditation
	*F	Fortgeschrittene	*E	Entspannungseinheiten			