

# Stundenplan



## Montag

**9:30 - 11:00 | Anusara Yoga** mit Bettina (intermediate Level)  
Rise & shine – für einen kraftvollen und beschwingten Start in die Woche

-

**17:30 - 18:30 | bellicon®-Move Training** mit Bettina (all levels)  
Effektiv & ganzheitlich – für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Entspannung

-

**19:00 - 20:30 | Anusara Yoga** mit Bettina (intermediate Level)  
Evening glow – mehr Kraft, Klarheit und Leichtigkeit im Leben

## Dienstag

**10:00 - 11:00 | bellicon®-Move Training** mit Bettina (all levels)  
Effektiv & ganzheitlich – für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Entspannung

-

**17:45 - 18:45 | Yoga für Teens** mit Rina (all levels). Nach Anmeldung  
Empower yourself – innere Stärke kennenlernen, Intuition und Vertrauen für den eigenen Weg

-

**19:00 - 20:30 | Hatha Yoga für alle** mit Rina (all levels). Nach Anmeldung  
Die Reise ins Innere – durch Achtsamkeit mit wachem Geist immer wieder Neues entdecken

## Mittwoch

**8:30 - 10:00 | Kundalini Yoga** mit Petra (all levels)  
Dynamische Kreisläufe – wirkungsvoll in einen Zustand voller Power und Zentriertheit, sowie Ruhe und Entspannung

-

**10:30 - 11:30 | Kundalini-Yoga auf dem Stuhl** mit Petra (Beginner)  
Ü65 – Spannkraft, Balance, Selbstvertrauen und Freude im Alter

-

**17:00 - 18:00 | Prenatal & Postnatal Yoga** mit Aurélia (all levels) Nach Anmeldung  
Das Universum im Bauch – Energie aufbauen für jede neue Veränderung und die Verbindung zum kleinen Wunder (Das postnatale Angebot ist ohne Anwesenheit des Babys für die Mütter als Rückzugsort gedacht. Auf Anmeldung per Mail vor Erstbesuch)

-

**18:30 - 20:00 | Vinyasa Yoga & Meditation** mit Aurélia (all levels)  
Atemzug für Atemzug – mit Sanftheit wird der Fokus gelenkt

## Donnerstag

**10:00 - 11:10 | Sanftes Yoga** mit Rina (all levels)  
Rendez-vous mit Dir – Yogagrundlagen kennenlernen und festigen

-

**17:30 - 18:40 | Yoga Basics** mit Conny (Beginner)  
Die Reise beginnt – Yogagrundlagen kennenlernen und festigen

-

**19:00 - 20:30 | bellicon warm up & Anusara Yoga** mit Bettina (all levels)  
Strong & deep – für mehr Vitalität und Ausgeglichenheit die perfekte Methoden-Kombination