

Yogakitchen

cook & bake your body

Yoga in Oberkassel

☸ Yogakitchen Sommer-Menü 2012

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30-10:30 HATHA	10:00-11:30 VINYASA 1	10:00-11:00 EINSTEIGER	09:30-10:45 FUSION 1	09:30-10:45 VINYASA 1	09:00 - 10:00 PRÄVENTION RÜCKEN	
10:45-11:45 MUM & BABY	10:00-11:30 HATHA / KUNDALINI		11:00-12:00 PRENATAL		10:30-12:00 JIVAMUKTI Medium	11:00-12:30 JIVAMUKTI Open
	17:15-18:15 EINSTEIGER			15:15-16:00 KIDS (6-9 Jahre)	ZUSÄTZLICHE EINSTEIGER/ JIVAMUKTI Basic	DIVERSE WORKSHOPS
	18:30-20:00 VINYASA 1-2	Wir öffnen 20 Minuten vor Kursbeginn		16:30-17:30 GIRLS (10-14 Jahre)	DIVERSE WORKSHOPS	
17:15 - 18:15 PRÄVENTION RÜCKEN	18:45-19:45 PRENATAL	18:15-19:15 GIRLS (15-18+ Jahre)	19:00-20:15 HATHA / KUNDALINI	17:45-18:45 JIVAMUKTI Spiritual Warrior		
18:30-20:00 VINYASA 1	20:15-21:30 HATHA	19:30-21:00 VINYASA 1-2	20:30-21:45 VINYASA 1	19:00-20:00 EINSTEIGER		
20:15-21:45 FUSION 2	20:15-21:30 EINSTEIGER		20:30-21:45 EINSTEIGER MEN ONLY	20:15-21:45 FUSION 1		18:45-20:00 STRETCH & RELAX

Gültig vom 10. April 2012 bis 30. September 2012 - Änderungen vorbehalten

Personal Trainings und Kleingruppen nach Vereinbarung

- ohne Vorkenntnisse
- Yoga-Erfahrung empfohlen
- Vinyasa-Yoga-Erfahrung erforderlich
- Kurs zweisprachig Deutsch/ Japanisch
- Kurs in Japanischer Sprache