

# YogaVital Kursplan November – Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<p>7.15 – 8.15 Uhr <b>Early Bird Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>9 Einheiten 09.11.22 bis 11.01.23 <b>105,- €</b> <i>Am 28.12. kein Yoga</i></p>		<p>10.00 - 11.30 Uhr <b>Rückbildungs Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>9 Einheiten 04.11.22 bis 13.01.23 <b>135,- €</b> <i>Am 30.12. u. 06.01. kein Yoga</i></p>
				<p>15.15 – 16.15 Uhr <b>Yoga für Mädchen</b> (10 – 14 Jahre) <i>mit Nancy</i></p> <p>6 Einheiten 18.11.22 bis 23.12.22 <b>70,- €</b></p>
<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 31.10.22 bis 09.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 26.12. kein Yoga</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Spirit Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>9 Einheiten 08.11.22 bis 10.01.23 <b>135,- €</b> <i>Am 27.12. kein Yoga</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 02.11.22 bis 11.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 28.12. kein Yoga</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Komm in die Stille</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 03.11.22 bis 12.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 29.12. kein Yoga</i></p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Schwangeren Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>8 Einheiten 11.11.22 bis 13.01.23 <b>120,- €</b> <i>Am 30.12. u. 06.01. kein Yoga</i></p>
<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin Flow Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 31.10.22 bis 09.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 26.12. kein Yoga</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>9 Einheiten 08.11.22 bis 10.01.23 <b>135,- €</b> <i>Am 27.12. kein Yoga</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 02.11.22 bis 11.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 28.12. kein Yoga</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 03.11.22 bis 12.01.23 <b>150,- €</b> <i>Am 29.12. kein Yoga</i></p>	

## Farbcode der Levels:

**Level 1**  
für Beginner  
(Fortgeschrittene  
willkommen)

**Level 2**  
für leicht  
Fortgeschrittene

**Level 3**  
für Geübte