

# YogaVital Kursplan Dezember 23 - Februar 24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
		<p>7.15 – 8.15 Uhr <b>Early Bird Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 13.12.23 bis 21.02.24 <b>133,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 27.12.23</i></p>		<p>10.00 - 11.30 Uhr <b>Rückbildungs Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>9 Einheiten 05.01.24 bis 01.03.24 <b>144,- €</b></p>		
		<p>9.30 – 11.00 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 13.12.23 bis 21.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 27.12.23</i></p>		<p>15.15 – 16.15 Uhr <b>Yoga für Mädchen</b> (10 – 14 Jahre) <i>mit Nancy</i></p> <p>Infos hierzu siehe <a href="http://www.yogavital.eu">www.yogavital.eu</a></p>		
<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> <i>mit Andy</i></p> <p>9 Einheiten 11.12.23 bis 19.02.24 <b>144,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 25.12.23 u. 01.01.24</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Atem, Klang &amp; Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>9 Einheiten 11.12.23 bis 19.02.24 <b>144,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 25.12.23 u. 01.01.24</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Spirit Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 12.12.23 bis 20.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 26.12.23</i></p>	<p>18.00 – 19.30 Uhr <b>Yoga für Einsteiger</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 13.12.23 bis 21.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 27.12.23</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 13.12.23 bis 21.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 27.12.23</i></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Komm in die Stille</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 14.12.23 bis 22.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 28.12.23</i></p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Schwangeren Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>9 Einheiten 05.01.24 bis 01.03.24 <b>144,- €</b></p>
<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin Flow Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>9 Einheiten 11.12.23 bis 19.02.24 <b>144,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 25.12.23 u. 01.01.24</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yoga für Einsteiger</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>9 Einheiten 11.12.23 bis 19.02.24 <b>144,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 25.12.23 u. 01.01.24</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 12.12.23 bis 20.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 26.12.23</i></p>		<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 13.12.23 bis 21.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 27.12.23</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 14.12.23 bis 22.02.24 <b>160,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 28.12.23</i></p>	

## Farbcode der Levels:

**Level 1**  
[www.yogavital.eu](http://www.yogavital.eu)  
(Fortgeschrittene willkommen)

**Level 2**  
für leicht Fortgeschrittene

**Level 3**  
für Geübte