

# YogaVital Kursplan Oktober - Dezember 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 16.10. bis 18.12.24 <b>140,- €</b></p>		<p>10.00 - 11.30 Uhr <b>Rückbildungs Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>8 Einheiten 20.09. bis 15.11.24 <b>136,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 01.11.24</i></p>
			<p>9.30 – 11.00 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga sanft</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 16.10. bis 18.12.24 <b>170,- €</b></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>10 Einheiten 14.10. bis 16.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Einsteiger Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 14.10. bis 16.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Prana &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 15.10. bis 17.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 – 19.30 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 16.10. bis 18.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 16.10. bis 18.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Komm in die Stille</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 17.10. bis 19.12.24 <b>170,- €</b></p>
					<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Schwangeren Yoga</b> <i>mit Nancy</i></p> <p>7 Einheiten 20.09. bis 08.11.24 <b>119,- €</b> <i>Keine Kursstunde am 01.11.20</i></p>
<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin Flow Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 14.10. bis 16.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 14.10. bis 16.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 15.10. bis 17.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Einsteiger Yoga</b> <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten 16.10. bis 18.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 16.10. bis 18.12.24 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> <i>mit Andy</i></p> <p>10 Einheiten 17.10. bis 19.12.24 <b>170,- €</b></p>

## Farbcode der Levels:

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

**Level 2**  
für leicht  
Fortgeschrittene

**Level 3**  
für Geübte