

# YogaVital Kursplan Januar – März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag
		<p>7.15 – 8.15 Uhr  <b>Early Bird Yoga</b>  <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten      07.01. bis 11.03.26  <b>140,- €</b></p> <p>9.30 – 11.00 Uhr  <b>Yin &amp; Yang Yoga sanft</b>  <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten      07.01. bis 11.03.26  <b>170,- €</b></p>			<p>10.00 - 11.30 Uhr  <b>Rückbildungs Yoga</b>  <i>mit Nancy</i></p> <p>8 Einheiten      05.12.25 bis 06.02.26  <b>136,- €</b></p>
<p>18.00 - 19.30 Uhr  <b>Go with the Flow</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      12.01. bis 16.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr  <b>Yoga &amp; NatureSpirit</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      13.01. bis 17.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 – 19.30 Uhr  <b>Yin &amp; Yang Yoga</b>  <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten      07.01. bis 11.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr  <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      07.01. bis 11.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr  <b>Prana &amp; Yin Yoga</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      08.01. bis 12.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr  <b>Schwangeren Yoga</b>  <i>mit Nancy</i></p> <p>7 Einheiten      05.12.25 bis 06.02.26  <b>119,- €</b></p>
<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Faszien &amp; SomaticYoga</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      12.01. bis 16.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Yin &amp; Yang Yoga</b>  <i>mit Uschi</i></p> <p>10 Einheiten      12.01. bis 16.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      13.01. bis 17.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Mami Time Yoga</b>  <i>mit Nancy</i></p> <p>9 Einheiten      13.01. bis 17.03.26  <b>153,- €</b></p> <p><i>Am 10.02.26 kein Yoga</i></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Go with the Flow</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      07.01. bis 11.03.26  <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr  <b>Vinyasa Yoga</b>  <i>mit Andreas</i></p> <p>10 Einheiten      08.01. bis 12.03.26  <b>170,- €</b></p>

**Farocode der Levels:**

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

**Level 2**  
für leicht  
Fortschrittene

**Level 3**  
für Geübte

*Am 23.01.26 kein Yoga*