

YogaVital Kursplan September – Oktober 2026

| Montag                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Dienstag                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 | Mittwoch                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           | Donnerstag                                                                                                                                                                                                 | Freitag                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 | <div>7.15 – 8.15 Uhr<br/><b>Early Bird Yoga</b><br/><i>mit Uschi</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>26.08. bis 04.11.26<br/><b>140,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 07.10.</i></div>            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            | <div>10.00 - 11.30 Uhr<br/><b>Rückbildungs Yoga</b><br/><i>mit Nancy</i><br/><br/>8 Einheiten<br/>11.09. bis 30.10.26<br/><b>140,- €</b></div>                                    |
|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 | <div>9.30 – 11.00 Uhr<br/><b>Yin &amp; Yang Yoga sanft</b><br/><i>mit Uschi</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>26.08. bis 04.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 07.10.</i></div> |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |
| <div>18.00 - 19.30 Uhr<br/><b>Go with the Flow</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>31.08. bis 02.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 05.10. mit Judith</i></div>           |                                                                                                                                                                                     | <div>18.00 - 19.30 Uhr<br/><b>Yoga &amp; Nature Spirit</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>9 Einheiten<br/>01.09. bis 03.11.26<br/><b>158,-€</b><br/><br/><i>kein Yoga am 06.10.26</i></div> |                                                                                                                                                                                 | <div>18.00 – 19.30 Uhr<br/><b>Yin &amp; Yang Yoga sanft</b><br/><i>mit Uschi</i><br/><br/>9 Einheiten<br/>02.09. bis 04.11.26<br/><b>158,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 07.10.</i></div> | <div>18.00 - 19.30 Uhr<br/><b>Rücken &amp; Yin Yoga</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>02.09. bis 04.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 07.10. mit Nancy</i></div> | <div>18.00 - 19.30 Uhr<br/><b>Prana &amp; Yin Yoga</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>03.09. bis 05.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 17.09.+08.10 mit Nancy</i></div>             | <div>17.00 – 18.30 Uhr<br/><b>Schwangeren Yoga</b><br/><i>mit Nancy</i><br/><br/>7 Einheiten<br/>11.09. bis 30.10.26<br/><b>123,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 16.10.</i></div> |
| <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Faszien &amp; Somatic Yoga</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>31.08. bis 02.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 05.10. mit Judith</i></div> | <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Yin &amp; Yang Yoga</b><br/><i>mit Uschi</i><br/><br/>9 Einheiten<br/>31.08. bis 02.11.26<br/><b>158,-€</b><br/><br/><i>kein Yoga am 05.10.</i></div> | <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Rücken &amp; Yin Yoga</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>01.09. bis 03.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 06.10. mit Nancy</i></div>    | <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Mami Time Yoga</b><br/><i>mit Nancy</i><br/><br/>7 Einheiten<br/>22.09. bis 03.11.26<br/><b>125,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 29.09.</i></div> |                                                                                                                                                                                            | <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Go with the Flow</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>9 Einheiten<br/>02.09. bis 04.11.26<br/><b>158,- €</b><br/><br/><i>kein Yoga am 07.10.</i></div>       | <div>20.00 - 21.30 Uhr<br/><b>Vinyasa Yoga</b><br/><i>mit Andreas</i><br/><br/>10 Einheiten<br/>03.09. bis 05.11.26<br/><b>175,- €</b><br/><br/><i>am 17.09. mit Ramona<br/>am 08.10. mit Judith</i></div> |                                                                                                                                                                                   |

Farbcode  
der Levels:

- Level 1**  
für Einsteiger  
(Fortgeschrittene  
willkommen)
- Level 2**  
für leicht  
Fortgeschrittene
- Level 3**  
für Geübte