

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	 09:30 - 10:30 <b>Yoga+ Guten Morgen</b> Basic 1 (Heike)		 09:30 - 10:30 <b>Yoga+ Rücken, Schulter &amp; Nacken</b> alle Level (Oksana)	 9:30 - 10:30 <b>Yoga+ Friday Morning Flow</b> <i>Medium (Maja, engl.)</i>	 10:45 - 11:45 Uhr <b>Yoga+ Weekend Flow</b> Medium (Claudia)	 10:30 - 11:30 <b>Yoga+ Sunday's Flow</b> Alle Level (Susanne)
 <b>PARTNER STUDIO</b> 17:30 - 18:45 <b>Faszien-Yoga</b> <b>NEU</b> alle Level (Ilana)		 <b>PARTNER STUDIO</b> 12:15 - 13:15 <b>Business Flow Yoga</b> <b>NEU</b> alle Level (Annika F.)			 <b>PARTNER STUDIO</b> 14:00 - 16:30 <b>Vinyasa Yoga</b> <b>NEU</b> Advanced (Maryvonne / Stephan)	 16:30 - 18:00 <b>Yoga+ Flow &amp; Restorative</b> <i>alle Level (Maja- engl.)</i>
 18:00 - 19:00 <b>Yoga+ Yin</b> alle Level (Heike)	 18:30 - 19:30 <b>Yoga+ Happiness Flow</b> Basic 1 - 2 (Susanne)	 18:15 - 19:30 <b>Yoga+ Flow</b> Medium (Maja - engl.)	 18:30 - 19:30 <b>Yoga+ Frühlings-Fit</b> Alle Level (Susanne)	 18:00 - 19:30 <b>Yoga+ Yin &amp; Achtsamkeit</b> Alle Level (Patrizia)		
 <b>PARTNER STUDIO</b> 18:30 - 19:30 <b>Yoga für Einsteiger*</b> Basic 1 (Annett) <b>NEU</b>						 <b>Livestream</b>
 19:15 - 20:15 <b>Yoga+ Flow &amp; Relax</b> alle Level (Lucas)		 19:45 - 20:45 <b>Yoga+ Flow &amp; Achtsamkeit</b> Basic 1 (Sonja)	 19:45 - 20:45 <b>Yoga+ Bodyforming</b> alle Level (Moni) <b>NEU</b>			 <b>Präventionskurs</b> gemäß § 20 Abs. 1 SGB V

... oder jederzeit in der Yoga+ Mediathek: ausgewählte Aufzeichnungen der Livestreams - on demand!

**Alle Livestreams werden aufgezeichnet und stehen 24h Stunden zur Verfügung. Link dazu wird automatisch verschickt!**

\* Für den Partnerstudio Kurs „Yoga für Einsteiger“ gibt es keine Aufzeichnung!