

YOGA & FRIENDS WOCHENPLAN

BERLIN MAHLSDORF

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MORGEN				09:30 - 10:45 <u>Yoga am Morgen</u> Sarah	10:00 - 11:15 <u>Somatic Yin Yoga & Faszien</u> Jenny 14 tägig	VERANSTALTUNGEN & WORKSHOPS	09:00 - 10:15 <u>Flex & Mobility Yoga Training</u> Steffi
NACHMITTAG	15:00– 17:00 <u>Kinder Yoga</u> (7-11 Jahre) @Sunflower <u>Yoga</u>	14:00– 15:15 <u>Yoga Soft Rücken</u> Katrin					VERANSTALTUNGEN & WORKSHOPS
ABEND	17:30 - 18:45 <u>Somatic Yoga</u> Silke	18:15– 19:30 <u>Hatha Yoga</u> Jenny	18:00 - 19:15 <u>Faszien Yoga Training</u> Jenny	17:00 - 18:15 <u>Hatha Yoga</u> Marina	18:30 - 19:45 <u>Yin Yoga</u> Marina		
	19:15 - 20:30 <u>Vinyasa Flow</u> Silke	20:30 - 21:30 <u>Pilates</u> Jasmin	19:45 - 21:00 <u>Vinyasa Slow Flow</u> Steffi	20:15 - 21:15 <u>Pilates</u> Sinja	in Planung		
					in Planung		