



## Yoga mit Laura Rudolph

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
8.30-10.00 Hatha Yoga		9.00-10.30 Hatha Yoga		8.00-9.00 Hatha Yoga	Wechselndes Workshop- angebot
10.05-11.35 Hatha Yoga	9.45-11.15 dynamisches Yoga	11.00-12.00 Yoga für den Rücken		9.45 -11.15 Mutter & Baby Yoga	
			17.00 - 17.45 Kids Yoga	17.30-18.30 Yoga in der Schwangerschaft	
	18.00-19.00 Meditation u Entspannung		18.35-19.45 Yoga Stufe 2	18.45-19.45 Meditation u Entspannung	
	19.15.-20.15 Poweryoga		20.15-21.45 dynamisches Yoga	20.00-21.30 HathaYoga	

Kursort:

schwarz:

Yogalounge

Niederschelden

rot:

VHS Siegen

KrönchenCenter

blau:

K52

Heidenberg