

## Wochenplan Yogaschule Samyama - Silvia Winkler

Unterrichtszeiten*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-10:00				"Starker Rücken" - Kurs mit Ursula	
09:00-10:30		Yoga für Senioren mit Silvia			Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia
15:00-16:00					
16:15-17:45					Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Angela
17:30-19:00					
17:45-19:15	Yoga für Fortgeschrittene mit Silvia		Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia		
18:00-19:00		"Bauch/Beine/Po"- Kurs mit Ursula			
19:30-21:00	Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia	Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia	Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia	Yoga für Einsteiger und Mittelstufe mit Silvia	

\*Kursänderungen - bzw. -Ausfälle aufgrund von Feiertagen oder Urlaub werden in den Kursen bekanntgegeben!

Stand: August/2019

- Yoga-Einzelunterricht auf Anfrage
- Business-Yoga auf Anfrage