

# INSIDE YOGA · KURSPLAN · gültig ab 01.03.2024 · ALL YOU NEED IS INSIDE®



Montag

Dienstag






Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 0 –1 Anna		<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 0 –1 Team	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Starker Rücken Lv. 0 –1 Manuela / Andrea	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Yoga Vibration mit der Inoroll®, Andrea, Lv. 0–1 Für Schwangere nicht geeignet	<b>10:00 – 11:15 Uhr</b> Good morning hips Lv. 1 Kai / Florian T.	<b>10:00 – 11:15 Uhr</b> Easy Sunday Yoga Lv. 0–1 Caroline L.
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Team	<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 2 Ami	<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Vinyasa Flow Lv. 1 Hie	<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Andrea	<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Manuela / Andrea	<b>12:30 – 13:45 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Doro / Esther	<b>12:30 – 13:45 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Da-Hien
					<b>14:00 – 15:00 Uhr</b> Gesunder Rücken Lv. 1 Cara / Nebosja	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b> Inside Flow Lv. 2 Anna 
					<b>15:30 – 16:30 Uhr</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Beata	
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Power Core, Lv. 1 Manuela / Christiane	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b>  Inside Flow, Lv. 1 Ami	<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Caroline L.	<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Doro	<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Slow Flow Yoga Lv. 1 Estefania	<b>17:00 – 18:15 Uhr</b>  Inside Flow Lv. 2 Anna	<b>17:00 – 18:15 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Mirijam / Johanna
<b>18:45 – 20:00 Uhr</b>  Inside Flow Lv. 2 Young Ho / Ami	<b>17:15 – 18:30 Uhr ab 28.11.</b> Aerial Yoga Lv. 1, Stina Anmeldung erforderlich Für Schwangere nicht geeignet	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Killing me softly Lv. 2 Manuela	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b>  Inside Flow Lv. 2 Hie	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Inside Yoga Stretch Lv. 1 Antje / Uwe		
<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Stretch Yoga & Vibration mit der Inoroll®, Lv. 0–1, Odine Für Schwangere nicht geeignet	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> All you need is Inside Lv. 2 Young Ho / Da-Hien	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Caroline D.	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Yin Yoga Lv. 1 Sigi	<b>18:45 – 19:45 Uhr</b>  Inside Flow Lv. 1 Sina		
	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Slow Flow & Stretch, Lv. 1 Anna	<b>20:15 – 21:15 Uhr</b> Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho & Team				

## Inside Yoga Levels

### Start up

Für alle Yogis, die mit Yoga neu beginnen


### Level 1

Für alle Yogis, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben

### Level 2

Für alle geübten Yogis, die ihre Erfahrungen vertiefen möchten

### Inside Flow

Für alle geübten Yogis, die sich gerne fließend mit Musik bewegen 

### Aerial Yoga

Für alle Yogis, die gerne schweben und fliegen. Yoga im Tuch.

## Informationen

### SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschl. Kurs-Start bis 15:30 Uhr

## Sauna

### Öffnungszeiten

Mo, Di, Do : 18:30 – 20:45 Uhr  
Mittwoch: 18:30 – 21:30 Uhr  
Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr  
Sa.: 11:30 – 18:45 Uhr  
So.: 11:30 – 16:00 Uhr