





# INSIDE YOGA · HERBST-WINTER-KURSPLAN · gültig ab 21.10.2024 · ALL YOU NEED IS INSIDE®



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 0–1 Beate / Zhiyi			<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. / Sarah
12:30	<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Caroline L.	<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
14:15 14:30						<b>14:30 – 15:30 Uhr</b> Yoga Basic Lv. 0–1 Farina / Nebojsa	<b>14:15 – 15:15 Uhr</b> Flow, feel & Stretch Lv. 1 Da-Hien
16:00						<b>16:00 – 17:15 Uhr</b> Yin Yoga Lv. 0–1 Stefanie / Michael	<b>16:00 – 17:15 Uhr</b> Inside Yoga Lv. 1 Manuela/Johanna/Farina
17:00 17:15		<b>17:15 – 18:30 Uhr</b> Inside Flow Lv. 1 Ami 				<b>1x im Monat</b> <b>17:00 – 18:15 Uhr</b> Inside Flow Lv. 1 mit Anna 	
17:30	<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Power Core, Lv. 1 Manuela / Christiane	<b>17:15 – 18:30 Uhr</b> Aerial Yoga Lv. 1, Stina Anmeldung erforderlich Für Schwangere nicht geeignet	<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		
18:45	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Inside Flow Lv. 2  Young Ho / Ami	<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> Killing me softly Lv. 2 Manuela	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Inside Flow Lv. 2  Odine	<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Inside Yoga Stretch Lv. 1 Antje / Uwe		
			<b>18:45 – 20:00 Uhr</b> Yoga Basic Lv. 0–1 Caroline D.				
19:00	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Stretch Yoga & Vibration mit der Inoroll®, Lv. 0–1, Odine Für Schwangere nicht geeignet	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Slow Flow & Stretch, Lv. 1 Anna		<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> Yin Yoga Lv. 1 Sigi			
20:15			<b>20:15 – 21:15 Uhr</b> Therapeutisches Yoga Lv. 1 Young Ho / Caroline D.				

## Inside Yoga Levels

### Yoga Basic

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.

### SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschl. Kurs-Start bis 16:00 Uhr

### Sauna-Öffnungszeiten

Mo, Di, Do: 18:30 – 20:30 Uhr  
Mittwoch: 18:30 – 21:30 Uhr  
Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr  
Sa.: 11:30 – 17:45 Uhr  
So.: 11:30 – 15:45 Uhr