

KURSPROGRAMM AB OKTOBER 2023 **LIVE IM ARDAS + ZUSÄTZLICH AUCH ONLINE**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08:30–9:45 VINYASA FLOW Hardyal	08:30–9:45 KUNDALINI YOGA Subagh	08:30–9:45 KUNDALINI YOGA Subagh	08:30–9:45 VINYASA FLOW Subagh	08:30–9:45 KUNDALINI YOGA Liv Saran	08:30–10:00 KUNDALINI YOGA Meher	09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Har Anand / Taj Savitri
10:00–11:30 KUNDALINI YOGA Hardyal		10:00–11:30 YIN YOGA Subagh		10:00–11:30 KUNDALINI YOGA Hardyal		
					13:00–17:00 STEP IN 1 Termin + 3 Probestunden	
18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Taj Savitri	17:30–19:00 KUNDALINI YOGA Hardyal	18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Subagh	17:15–18:45 SENIOREN YOGA Amrita	17:00–18:30 KUNDALINI YOGA Meher		
19:45–21:30 KUNDALINI YOGA & GONG Meher	19:15–20:30 VINYASA FLOW Wolfgang	19:45–21:00 YIN YOGA Anna / Lucy	19:15–20:45 KUNDALINI YOGA Amrita	18:45–20:15 YIN YOGA Subagh		

STEP IN DEIN EINSTIEG INS YOGA

(mit Anmeldung)

1 Samstag, 13:00 – 17:00,
am 28.10., 25.11.2023, weitere
Termine folgen online,
75,00 € inkl. 3 Probestunden

🎧 = Live im ARDAS und zusätzlich online ✳️ = jeden 1. DO im Monat mit Yoga Nidra

www.ardas-yoga.de 3 Probestunden: 15,00 € (ohne Anmeldung)