

# YogaVital Kursplan Januar - März 2025

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
			<p>7.15 – 8.15 Uhr <b>Early Bird Yoga</b> mit Uschi</p> <p>10 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>140,- €</b></p> <p>am 05.03.25 mit Andy</p>		<p>10.00 - 11.30 Uhr <b>Rückbildungs Yoga</b> mit Nancy</p> <p>8 Einheiten 10.01. bis 07.03.25 <b>136,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 28.02.25</p>	
			<p>9.30 – 11.00 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga sanft</b> mit Uschi</p> <p>10 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>170,- €</b></p> <p>am 05.03.25 mit Andy</p>			
<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 30.12. bis 10.03.25 <b>170,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 06.01.25</p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Einsteiger Yoga</b> mit Uschi</p> <p>6 Einheiten 27.01. bis 10.03.25 <b>102,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 03.03.25</p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Prana &amp; Yin Yoga</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 07.01. bis 11.03.25 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 – 19.30 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> mit Uschi</p> <p>9 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>153,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 05.03.25</p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>170,- €</b></p>	<p>18.00 - 19.30 Uhr <b>Komm in die Stille</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 09.01. bis 13.03.25 <b>170,- €</b></p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr <b>Schwangeren Yoga</b> mit Nancy</p> <p>8 Einheiten 10.01. bis 07.03.25 <b>136,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 24.01.25</p>
<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin Flow Yoga</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 30.12. bis 10.03.25 <b>170,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 06.01.25</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> mit Uschi</p> <p>10 Einheiten 30.12. bis 10.03.25 <b>170,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 06.01.+13.01.+20.01.+03.03.25 dafür am Dienstag 07.+14.+21.01.25</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Rücken &amp; Yin Yoga</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 07.01. bis 11.03.25 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Einsteiger Yoga</b> mit Uschi</p> <p>9 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>153,- €</b></p> <p>Keine Kursstunde am 05.03.25</p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Flow &amp; Stretch</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 08.01. bis 12.03.25 <b>170,- €</b></p>	<p>20.00 - 21.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Andy</p> <p>10 Einheiten 09.01. bis 13.03.25 <b>170,- €</b></p>	

## Farbcode der Levels:

### Level 1

für Einsteiger  
(Fortgeschrittene  
willkommen)

### Level 2

für leicht  
Fortgeschrittene

### Level 3

für Geübte