



URVANI YOGA KURSPLAN

Gurtenmundstrasse 31, 6460 Altdorf. Tel.: 079 934 14 39

MO	DI	MI	DO	SO
7:00 – 8:00 UHR ATEM & DEHNUNG Stressfrei in die Woche (P)(K)		8:00 – 9:00 UHR PRANA YOGA 50 + Energie am Morgen		10:00 – 12:00 UHR WORKSHOP (S)
18:00 – 19:30 UHR HATHA YOGA I (A,M)	17:45 – 19:15 UHR RÜCKEN & RELAX Yoga Therapie	18:00 – 19:00 UHR YOGAFIT Fettreduktion	18:00 – 19:30 UHR HATHA YOGA III (A)	
20:00-21:00 UHR BAUCHTANZ & YOGA (NEU) (P)(K)	19:30 – 21:00 UHR HATHA YOGA II (M)	19:30 – 20:30 Uhr YOGA MIT STOCK (K)	20:00 – 21:00 UHR KALARI YOGA (F)(K)(P)	

ALLE KURSE WERDEN SCHON AB 3 PERSONEN DURCHGEFÜHRT

K – Kurssystem: 6x60 Minuten. Verpasste Stunden können nachgeholt werden

P – Kurs in Planung, Anmeldung läuft (max. 8 Personen)

A – Sanfter Yoga auch für Anfänger geeignet

M – Mittelstufe