

Home of Om

Stundenplan Winter 2025

Montag

09:00-10:30 Vinyasa Yoga,
16:30- 18:00 *Wonneweiber-Yoga*
18:30-20:00 Vinyasa Yoga,

Dienstag

09:00-10:30 Sivananda Yoga
11:00-12:30 Yoga 60+ mit Judith
17:15-18:30 Yoga workshop.
19:00- 20:15 Vinyasa Flow mit Nuria

Mittwoch

10:30-12:00 Yoga für ältere Menschen
15:30-17:00 Yoga für Schwangere (sanft)
17:15-18:45 Sivananda Yoga mit Judith (sanft)
19:00-20:30 Vinyasa Yoga Mysore,

Donnerstag

07:30-09:00 Early Bird
17:00-18:00 RÜCKEN -VITAL KURS
18:15-19:45 Vinyasa Yoga.

Freitag

08:30-10:00 *Moving from within*
16:15-18:15 Selbstpraxis Mysore
18:30-20:00 *ab 04 Oktober Yin Bliss mit Steffi*

Samstag

09:00-10:30 Sivananda Yoga

Sonntag

07:00-07:30 Meditation.
07:30-09:00 Sivananda Yoga
16:00 - 18:00 Yoga 101 mit Steffi