



Kursplan

Stand: Aug. 2025

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung</p> | <p>7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung</p> | <p>7:00 Ashtanga Mysore Style – Einführung 90 Min 5-wöchiger Kurs 28.1.-25.2. Jake mit Anmeldung</p> | <p>7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung</p> | <p>7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung</p> | <p>Am Wochenende gibt's Workshops, Seminare und Ausbildungen – siehe Kalender</p> |
| | | <p>9:30 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min online 8-wöchiger Kurs Kurs 1: 21.1.-11.3. Kurs 2: 18.3.-6.5. Kurs 3: 20.5.-8.7. Julia mit Anmeldung <i>krankenkassengefördert</i></p> | | <p>10:00 Yin Yoga 90 Min Präsenz & online Angela mit Anmeldung</p> | |
| | <p>13:00 Kundalini Yoga 90 Min Mansukh & Guido</p> | <p>9:45 Hatha Yoga Morning Flow 90 Min Greta mit Anmeldung</p> | | <p>17:00 Hatha Yoga nach Sivananda 90 Min Daniel mit Anmeldung</p> | |

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>18:30 Taiji-Qigong 60 Min</p> <p>8-wöchiger Kurs Kurs 1: 26.1.–30.3. Kurs 2: 20.4.–29.6.</p> <p>Ruth mit Anmeldung <i>krankenkassengefördert</i></p> | <p>19:00 The SHANTAMA Tantra Sangha 120 Min Shantam mit Anmeldung</p> <p>20:00 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min</p> <p>online 8-wöchiger Kurs Kurs 1: 20.1.-10.3. Kurs 2: 17.3.-5.5. Kurs 3: 19.5.-7.7.</p> <p>Julia mit Anmeldung <i>krankenkassengefördert</i></p> | <p>18:00 Kundalini Yoga & Meditation – Krasse Kriya 90 Min Petra mit Anmeldung</p> <p>18:00 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min</p> <p>online 8-wöchiger Kurs Kurs 1: 21.1.-11.3. Kurs 2: 18.3.-6.5. Kurs 3: 20.5.-8.7.</p> <p>Julia mit Anmeldung <i>krankenkassengefördert</i></p> <p>19:30 Zen Meditationsgruppe 60 Min Klaus</p> | <p>18:00 Kundalini Yoga 90 Min Mansukh</p> <p>20:00 Weitblick – Kino & Community 170 Min</p> <p>3. Donnerstag des Monats 15.1. 19.2. 19.3. 16.4. 21.5. 18.6. 23.7.</p> <p>Jan & Mansukh</p> <p>20:00 Mantraconnection 120 Min</p> <p>2. Donnerstag des Monats 12.2. 12.3. 9.4. 11.6. 09.7. 10.9. 12.10. 10.12.</p> <p>Julia mit Anmeldung</p> <p>20:15 Tanz im Sein 120 Min</p> <p>4. Donnerstag des Monats 26.2. 26.3. 23.4. 28.5. 25.6.</p> <p>Sebastian</p> | <p>18:00 Yin Yoga & Sound 90 Min</p> <p>online</p> <p>Julia mit Anmeldung</p> | <p>18:45 Kirtan 90 Min</p> <p>11.1. 1.2. 26.4. 31.5. 21.6.</p> <p>Alice mit Anmeldung</p> |