Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:30 h **Level 1** Betty	Privatstunden auf Anfrage	**09:00 - 10:30 h** ***Yoga Gesund*** Alex	**09:00 - 10:30 h** **Level 2/3** Betty	**09:00 - 10:30 h** ***Yoga Gesund*** Alex
Privatstunden auf Anfrage	Privatstunden auf Anfrage	**11:00 - 12:30 h** ***Vital Altern*** Alex		Privatstunden auf Anfrage
17:00 – 18:30 h **Level 1** Betty	**17:00 – 18:30 h** **Level 1** Alex	**17:30 - 19:00 h** **Level 1** Betty	**17:30 - 19:00 h** ***Yoga Gesund*** Alex	Privatstunden auf Anfrage
19:00 - 20:30 h **Level 3** Betty	**19:00 - 21:00 h** **Level 2/3** Alex	**19:30 -21:00 h** **Level 2** Betty	**19:30 -21:00 h** **Level 1** Alex	**18:00 - 19:30 h** **Level 1/2** Alex

Kursbeschreibung

Basis / Level 1	Yoga in Bewegung, geübt werden klassische Asanas des Level 1 Syllabus, Vorübungen zum Schulterstand werden erarbeitet, keine Vorkenntnisse erforderlich
Level 1	Aufbauend auf „Basis / Level 1“ werden Asanas des Level 1 Syllabus vertieft, Schulterstand und Vorübungen zum Kopfstand werden erarbeitet
Level 2/3	Aufbauend auf „Level 1“ werden weiterführende Asanas des Level 2 & 3 Syllabus geübt, Schulterstand frei im Raum, Kopfstand wird erarbeitet/geübt, Sicherheit im Umgang mit den (eigenen) Hilfsmitteln
Level 3	Fortgeschrittene
Yoga Gesund	Hilfsmittel werden eingesetzt um Vorübungen zu klassischen Asanas zu üben, der gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund, keine Vorkenntnisse erforderlich
Vital Altern	Yoga für den dritten Lebensabschnitt, keine Vorkenntnisse erforderlich,

Stand Dezember 2025

Preisliste

Monatsabo (1 x wöchentlich)	50,00 € 55,00 €	12 Monate Laufzeit 6 Monate Laufzeit
Monatsabo (2 x wöchentlich)	90,00 €	12 Monate Laufzeit
Monatsabo (3 x wöchentlich)	125,00 €	12 Monate Laufzeit
10er Karte	160,00 €	Gültig für 3 Monate + 2 Wochen
Präventionskarte	160,00 €	Gültig für 10 Termine
Einzelstunde Kurs	19,00 €	
Privatstunden	70,00 € 90,00 € 110,00 €	60 Minuten 90 Minuten 120 Minuten
Probestunde	10,00 €	einmalig
Probemonat	40,00 €	einmalig
Schüler und Studenten erhalten 20% Rabatt		

Stand Dezember 2025