

OFFENE KLASSEN Plankgasse 42, 50668 Köln

COMMUNITY

Mini-WORKSHOPS/MEDITATION

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			5.00 – 7.30 h Sadhana		5.30 – 8.00 h Sadhana	
9.30 – 11.00 h Hatha				9.30 – 11.15 h Kundalini		
18.30 – 20.00 h Vinyasa	18.30 – 20.00 h Ashtanga	18.30 – 20.00 h Kundalini	18.30 – 20.00 h Hatha Flow	17.30 – 19.00 h Ashtanga I	17.30 – 19.00 h Hatha Flow	17.30 – 19.00 h Kundalini
20.15 – 21.45 h Kundalini Sanft	20.15 – 21.45 h Rücken Yoga Präventionskurs*	20.15 – 21.45 h Hatha Präventionskurs*	20.15 – 21.45 h Kundalini und Gong	19.30 – 22.30 h Mini-Workshops Sanghat/ Community	19.30 – 22.30 h Mini-Workshops Sanghat/ Community	19.30 – 22.30 h Offenes Meditations- angebot Sanghat/ Community

Rurstr. 9 / Heimbacher Str., 50937 Köln (Sülz)

Mo	Di	Mi
	16.45 – 18.15 h Hatha	ab 19.4.17: 9.30 – 11 h Ashtanga
18.30 – 20.00 h Hatha Flow	18.30 – 20.00 h Kundalini	18.30 – 20.00 h Schwangere
20.15 – 21.45 h Rücken Yoga Präventionskurs*	20.15 – 21.45 h Ashtanga	20.15 - 21.30 h PostNatal Yoga (nur mit Voranmeldung)

Kostenfreie Community-Angebote: z.B. Sadhana, Treffen, Austausch und vieles mehr.

* Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V möglich

Das aktuelle Mini-Workshop- und Meditations-Programm findet ihr unter www.shunia-zentrum.de