

OFFENE KLASSEN Plankgasse 42, 50668 Köln

Mo	Di	Mi
9.30 – 11.00 h Hatha		
18.30 – 20.00 h Vinyasa	18.30 – 20.00 h Ashtanga	18.30 – 20.00 h Kundalini
20.15 – 21.45 h Kundalini Pranayama	20.15 – 21.45 h Rücken Yoga Präventionskurs*	20.15 – 21.45 h Hatha

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

Mo	Di	Mi
	16.45 – 18.15 h Hatha	9.30 – 11 h Ashtanga
18.30 – 20.00 h Hatha Flow	18.30 – 20.00 h Kundalini	18.30 – 20.00 h Ashtanga
20.15 – 21.45 h Rücken Yoga Präventionskurs*		

COMMUNITY

Do
5.30 – 8.00 h Sadhana*
18.30 – 20.00 h Hatha Flow
20.15 – 21.45 h Kundalini und Gong

Mini-WORKSHOPS/MEDITATION

Fr	Sa	So
	5.30 – 8.00 h Sadhana*	
9.30 – 11.15 h Kundalini		
17.30 – 19.00 h Ashtanga I	18.00 – 19.30 h Hatha Flow	18.00 – 19.30 h Kundalini
19.30 – 22.30 h Mini-Workshops* Sanghat/ Community*		19.30 – 20.30 h Offenes Meditations- angebot* Sanghat/ Community*

* **Kostenfreie Community-Angebote**, z.B. Sadhana, Austauschtreffen, etc., – Termine unter www.shunia-zentrum.de

* Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V möglich

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