

SCHNUPPERWOCHE

Exklusivkurse im Yogazentrum SATKARTAR vom 16.-20.10.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00		Kundalini Yoga mit Kartar	Yoga für Frühaufsteher mit Hari Kirin		Yoga für Frühaufsteher mit Hari Kirin
10:00					
10:30					
14:00				Entspannung für Kinder, 7-12J mit Hari Kirin	
15:00				Entspannung für Kinder, 4-7J mit Hari Kirin	
16:00		Hormon Yoga mit Anja		Geburtsvorbereitung 2.0 Einführung und Vorstellung von HypnoBirthing mit Julia	
16:30	sehen, hören und einschwingen mit Musik auf der Dilruba - eine private Übungsstunde mit Sachpreet				
17:00			Tai Chi Chuan mit Susan		
17:30				Yoga für Männer mit Mirco	
18:00	Beckenbodentraining mit Birgit	Klang und Stimme mit Kartar		Yoga für Männer mit Mirco	Großese Mantra- Abschlusskonzert
18:30			Yoga zur Geburtsvorbereitung mit Kartar		
19:00					
19:30	Gongmeditation mit Matthias	Kundalini Yoga mit Kartar		Kundaliniyoga gegen Stress, danach Tiefenentspannung mit dem Gong mit Christa	
20:00			Kundalini Yoga mit Elke		
21:00					
21:30					