

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Vormittag</b>							
7:30 - 8:45 Uhr Qi Gong		7:30 - 8:45 Uhr Karate					
9:00 - 10:15 Uhr Karate	8:30 - 9:45 Uhr Tai Chi Chuan (Kurzform), Qi Gong	9:00 - 10:15 Uhr Qi Gong	9:00 – 10:30 Uhr Hatha Yoga	<b>neue Zeit</b> 8:30 - 9:45 Uhr Tai Chi Chuan (Kurzform), Qi Gong		9:45 - 11:00 Uhr Qi Gong	
10:45 – 11:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl	10:00 - 12:00 Uhr Tai Chi Chuan Langform	10:45 – 11:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl	11:00 – 12:00 Uhr Yoga auf dem Stuhl	<b>Neu:</b> 10:00 - 11:30 Uhr Yoga mit Maaila (intensives Yoga-Workout für Fortgeschrittene und Yogalehrer) <b>ab 6. März</b>	10:00 – 12:00 Uhr Yin Yoga (siehe Termine*)	10:00 – 12:00 Uhr Kraft Yoga (siehe Termine*)	11:00 - 13:00 Uhr Tai Chi Chuan Langform
<b>Neu:</b> 12:00 – 13:00 Uhr Yoga auf dem Stuhl							
<b>Nachmittag</b>							
		15:15 – 16:30 Uhr Yoga für Kinder Ab Grundschule bis ca. 9 Jahre			14:00 – 14:45 Uhr Eltern-Kind Yoga Kinder 4-6 Jahre (siehe Termine*)		
		17:00 – 18:00 Uhr Yoga für Menschen mit Handicap	16:30 – 17:45 Uhr Qi Gong	17:30 – 18:45 Uhr Qi Gong (Alle 2 Wochen, im Wechsel mit Mittwoch. Termine bei Anfrage)	15:00 – 16:00 Uhr Eltern-Kind Yoga Kinder 7-10 Jahre (siehe Termine*)		
18:30 - 19:45 Uhr Qi Gong	18:15 – 19:45 Uhr Hatha Yoga	18:15 – 19:45 Uhr Hatha Yoga	18:00 - 19:15 Uhr Tai Chi (Kurzform), Qi Gong	19:00 – 21:00 Uhr Tai Chi Chuan (freies Training, Partnerübungen) nur mit vorheriger Anmeldung, Termine bei Anfrage.	19:00 – 21:00 Uhr Nada: Die Welt der Klänge / Jahreskreis- meditation (siehe Termine*)	19:00 – 21:00 Uhr Nada: Die Welt der Klänge / Jahreskreismeditation (siehe Termine*)	
20:00 – 22:00 Uhr Tai Chi Chuan Langform	20:00 – 21:30 Uhr Hatha Yoga	20:00 – 21:15 Uhr Qi Gong (Alle 2 Wochen, im Wechsel mit Freitag. Termine bei Anfrage) <b>neue Zeit</b>	19:30 – 21:30 Uhr Tai Chi Chuan Langform		19:00 – 21:00 Uhr Yin Yoga (siehe Termine*)		