

Termine für Klangstunden/ -erlebnis bitte bei Petra Albus direkt erfragen.

Erwachsene				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.30 KUNDALINI Petra, Familienzentrum				08.00 - 9.30 KUNDALINI Manuela, Familienzentrum
				09.00-10.30 KUNDALINI Zuzana, Furtweg
			19.30 - 20.30 Jyengar Yoga, Nesara, Am Furtweg	16.00 - 17.30 HATHA YOGA gemäß §20SGBV Claudia Furtweg
18.30-20.00 KUNDALINI Antonella, An der Burg		17.30-19.00 HATHA YOGA gemäß §20SGBV Claudia, Furtweg	18.30-20.00 KUNDALINI Antonella, An der Burg	
20.15-ca.21.30 YOGA NIDRA Antonella, An der Burg		19.30 - 21.00 HATHA YOGA Claudia am Furtweg gemäß §20 SGBV	20.15-21.30 YOGA REGENERATION Antonella, An der Burg	<b>Samstag</b> 5.45 - 8.00 Sadhana (Morgenyoga) Furtweg Termine auf homepage
18.30-19.50 YIN YOGA Daniela, Furtweg	18.00-19.30 KUNDALINI Petra, Furtweg	20.00-21.30 KUNDALINI Manuela, Kastanienweg		<b>Sonntag</b> 10.30-12.00 MännerYoga Antonella, Furtweg Termine auf homepage
20.00-21.30 YIN YOGA Daniela, Furtweg	20.00-21.30 KUNDALINI Petra, Furtweg			

Kinder & Teens				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.15-17.45 Manuela Kinder 6-10 Jr Furtweg	16.00-17.00 Manuela Kinder 4-7 Jr Familienzentrum		17.00-18.30 Manuela Kinder 9-14 Jr Familienzentrum	

Schwangerschaft & Rückbildung				
	09.00-10.00 Manuela Yoga mit Baby ab 9 Mon. Familienzentrum		09.00-10.30 Manuela Schwangerenyoga VHS OSH	
	10.00-11.00 Manuela Yoga mit Baby ab 4 Mon. Familienzentrum		10.30-11.30 Manuela Yoga mit Baby ab 4 Mon. VHS OSH	10.00-11.30 Manuela Rückbildungsyoga mit Baby Familienzentrum
	10.15-12.00 Petra Rückbildung mit Baby Furtweg			
18.30 - 19.30 bewusste Geburtsvorbereitung Manuela Familienzentrum				
20.00-21.30 Petra/Zuzana SchwangerenYoga Familienzentrum	19.30-21.00 Manuela Schwangerenyoga VHS USH			

Antonella Peinl 0171 - 813 20 58  
 Petra Albus 0179 - 500 30 30  
 Manuela Faki 0176 - 559 18 402  
 Daniela Geiger 0152 - 091 72 722  
 Zuzana Netusilova 0176 - 975 56 975  
 Claudia Machate 0151 - 589 55 607  
 Nesara 0176 - 22032630  
 Michaela Cordier 0176 - 729 62 662

**Yoga-together-one Zentrum, Furtweg 5 Rückgebäude**



Familienzentr: Alexander-Pachmann 40  
 VHS USH: Landshuter Str. 22  
 Kindergarten: Kastanienweg 3  
 Kindergarten: An der Burg 2

**Bitte beim ersten Besuch, jeweilige Lehrerin vorab kontaktieren.**

**Mitzubringen sind:  
 ggf. Matte, Decke, Kissen und Getränk**

