

# Namasté

## Kursplan Yoga für Frauen

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag                         |
|--|--|---|--|---|--|---------------------------------|
| <b>Personaltraining nach Vereinbarung</b>                                    | <b>Personal-Training nach Vereinbarung</b>                                       | Yoga women<br>12:00 13:00<br>Sabine<br>woyo             | Yoga women<br>10:30 – 11:30<br>Helga<br>hatha                    | <b>Outdoor Mami&amp;Me(Rückbildung)</b><br>10.00 – 11.00<br>mit Anmeldung<br>Micaela<br>vinyasa | 9.00-10.00<br>Pilates<br>Dana  |                                 |
| 11:30 – 12:30<br>Rückenschule mit<br>Pilateselementen<br>mit Baby<br>Micaela | <b>Ayurveda<br/>Massage<br/>Carina</b>   | <b>Ayurveda<br/>Massage<br/>Carina</b>                  | <b>Shiatsu<br/>Massage<br/>Monika</b>                            | <b>Ayurveda<br/>Massage<br/>Carina</b>  |  |                                 |
| <b>Yoga für<br/>Anfänger</b><br>14:00 – 15:00<br>Iyenga/vinyasa<br>Sibi      | <b>Yoga für den<br/>Rücken<br/>Anfänger</b><br>15:00 – 16:00<br>Kundalini<br>Kay | <b>Personal-<br/>training<br/>nach<br/>Vereinbarung</b> | <b>BabyShiatsu</b><br>12:00 – 13:00<br>nur mit Anmeld.<br>Monika | <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b>   |  |                                 |
| <b>Ayurveda<br/>Massage<br/>Carina</b>                                       | <b>Yoga für den<br/>Rücken<br/>Fortgeschrittene</b><br>16:30 – 17:30             | <b>Personal-<br/>training<br/>nach<br/>Vereinbarung</b> | <b>KIDS Yoga</b><br>15:00 – 16:00<br>Steffi<br>kundalini         | Yoga women flow<br>18:00 -19:00<br>Kay  |  |                                 |
| Yoga women<br>20:30 – 21:30<br>Constanze<br>woyo                             | <b>Personal-<br/>training<br/>nach<br/>Vereinbarung</b>                          | <b>Personal-<br/>training<br/>nach<br/>Vereinbarung</b> | Pilates<br>20:30 – 21:30<br>Binta                                | <b>Erste Hilfskurs<br/>für Neugeborene</b><br>21:00 – 23:00<br>Nur mit<br>Anmeldung             | <b>Physiologisches<br/>Yoga women</b><br>19:30 – 20:30<br>Gaby<br>Start 19.09.09 | Pilates<br>19:30-20:30<br>Binta |

**Preise für unsere Yogakurse:**

Probeticket: 10,--€  
5er Ticket: 60,--€  
15er Ticket: 155,--€

2er Ticket: 24,--€  
10er Ticket: 110,--€  
Monats Ticket: 85,-- €

Ayurveda Massage: Termin dauert 90 Minuten davon 60 Minuten Massage .79,--€  
Shiastu Massage: Termin 60 Minuten 79,-€

5% Studentenrabatt bei yoga women; 5% Geschwisterrabatt bei Yogakids

Yoga Woman; Belgradstraße 14; 80796 München; Telefon 37911013