

März 2026						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1.3.
						Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje
2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.
Entwicklung Starter*innen Angeleitet 18:00 bis 19:30 Antje (Vertretung) Vertiefung (III) Asana des Monats: Utthita Hasta Padangusthasana 18:00 bis 19:30 Bettina Entwicklung Starter*innen Angeleitet 19:45 bis 21:15 Antje Über Kopf Einheit 8 19:45 bis 21:15 Christian	Aktive Pause – mit Antje Einheit 9 12:30 bis 13:30 Fundament (I) - mit Claudia – Einheit 7 18:00 bis 19.30 Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 19:45 bis 21.15 Claudia Yin Yoga 19:45 bis 20:45 Katja / Ira	Vertiefung (III) Mysore Style 18:00 bis 19:30 Antje & Christian Fundament (I) - mit Antje & Christian – Einheit 5 19:45 bis 21:15	Yoga am Morgen 07:30 bis 08:30 Ira Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje Entwicklung (II) Angeleitet 18:00 bis 19:30 Claudia Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 19:45 bis 21.15	Individueller Unterricht (nach Absprache) 17:00 bis 20:00	Mysore am Samstag + Brunch 9:00 bis 11:00	Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje
9.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.
Entwicklung Starter*innen Angeleitet 18:00 bis 19.30 Antje (Vertretung) Vertiefung (III) Mysore Style 18:00 bis 19:30 Bettina Entwicklung Starter*innen Angeleitet 19:45 bis 21:15 Antje	Aktive Pause – mit Antje Einheit 10 12:30 bis 13:30 Fundament (I) - mit Claudia – Einheit 8 18:00 bis 19.30 Entwicklung (II) Angeleitet 19:45 bis 21.15 Claudia Yin Yoga 19:45 bis 20:45 Katja / Ira	Vertiefung (III) Angeleitet 18:00 bis 19:30 Antje & Christian Fundament (I) - mit Antje & Christian – Einheit 6 19:45 bis 21:15	Yoga am Morgen 07:30 bis 08:30 Ira Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 18:00 bis 19:30 Claudia Entwicklung (II) Asana des Monats: Utthita Hasta Padangusthasana 19:45 bis 21.15 Antje & Christian	Individueller Unterricht (nach Absprache) 17:00 bis 20:00		
16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.
Vertiefung (III) Angeleitet 18:00 bis 19:30 Bettina	Aktive Pause – mit Antje 12:30 bis 13:30 Fundament (I) - mit Claudia – Einheit 9 18:00 bis 19.30 Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 19:45 bis 21.15 Claudia Yin Yoga 19:45 bis 20:45 Katja / Ira	Vertiefung (III) Angeleitet 18:00 bis 19:30 Ira (Vertretung) Fundament (I) - mit Claudia (Vertretung) – Einheit 7 19:45 bis 21:15	Yoga am Morgen 07:30 bis 08:30 Ira Über Kopf 18:00 bis 19:30 Ira (Vertretung) Entwicklung (II) Asana des Monats: Utthita Hasta Padangusthasana 18:00 bis 19:30 Claudia Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 19:45 bis 21.15 Bettina (Vertretung)	Individueller Unterricht (nach Absprache) 17:00 bis 20:00		Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje
23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.
Entwicklung Starter*innen Angeleitet 18:00 bis 19.30 Katja Vertiefung (III) Mysore Style 18:00 bis 19:30 Bettina Entwicklung Starter*innen Angeleitet 19:45 bis 21:15 Antje	Aktive Pause – mit Antje 12:30 bis 13:30 Entwicklung (II) Asana des Monats: Utthita Hasta Padangusthasana 19:45 bis 21.15 Claudia Yin Yoga 19:45 bis 20:45 Katja / Ira	Vertiefung (III) Asana des Monats: Utthita Hasta Padangusthasana 18:00 bis 19:30 Antje & Christian	Yoga am Morgen 07:30 bis 08:30 Ira Über Kopf 18:00 bis 19:30 Christian & Antje Entwicklung (II) Angeleitet + Mysore 18:00 bis 19:30 Claudia Entwicklung (II) Angeleitet 19:45 bis 21.15 Antje & Christian	Individueller Unterricht (nach Absprache) 17:00 bis 20:00	Workshop Siddhasana – Die Baumhaltung: Balance, Toleranz und Großzügigkeit 10:00 bis 12:00 Ira	
30.3.	31.3.					
Entwicklung Starter*innen Angeleitet 18:00 bis 19.30 Katja Ferienprogramm Angeleitet 18:00 bis 19:30 Antje & Christian Entwicklung Starter*innen Angeleitet 19:45 bis 21:15 Antje	Aktive Pause – mit Antje 12:30 bis 13:30 Ferienprogramm 1. Serie komplett 18:00 bis 19.45 Antje & Christian Ferienprogramm Yin Yoga 20:00 bis 21:00 Katja / Ira					