

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<br>Einführung und Vorstellung von HypnoBirthing mit Julia |                                       |
| 16:30 | sehen, hören und<br>einschwingen mit Musik auf der Dilruba - eine private<br>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-<br>Abschlusskonzert   |
| 18:30 |   |                             | Yoga zur Geburtsvorbereitung mit Kartar |   |                                       |
| 19:00 |   |                             |   |   |                                       |
| 19:30 | Gongmeditation mit Matthias   | Kundalini Yoga mit Kartar   |   |   |                                       |
| 20:00 |   |                             | Kundalini Yoga mit Elke                 |   |                                       |
| 21:00 |   |                             |   |   |                                       |
| 21:30 |   |                             |   |   |                                       |