



## Sarasvati Yogaschule Neustadt

Yogakurse - Coaching

[www.yogaschule-neustadt.de](http://www.yogaschule-neustadt.de)

### Kursplan ab Februar 2022

Wegen der Corona Pandemie wird die Kursdauer von 90 auf 75 Minuten reduziert. Somit bleibt genügend Zeit für die vor- und nachbereitenden Hygienemaßnahmen.

Es können nur insgesamt 5 Menschen im Übungsraum sein (4 Übende, 1 Yoga-lehrerin).

Yoga für Schwangere wird ab Donnerstag, 11. Februar ab 17.30 Uhr angeboten.

Montagabend: 17.30 – 18.45 Uhr  
19.15 – 20.30 Uhr

Dienstagvormittag: 9:00 – 10.15 Uhr  
10.45 – 12.00 Uhr

Dienstagabend: 18:00 – 19.15 Uhr  
19.45 – 21.00 Uhr

Mittwochabend: 18:00 – 19.15 Uhr  
19.45 – 21.00 Uhr

Donnerstagabend: 17:30 – 18.45 Uhr – Yoga für Schwangere  
19:30 – 20.45 Uhr