



Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05.00	05:00 Sadhana Kundalini Yoga Amarjit Singh	05:00 Sadhana Kundalini Yoga Amarjit Singh	05:00 Sadhana Kundalini Yoga Amarjit Singh	05:00 Sadhana Kundalini Yoga Amarjit Singh	05:00 Sadhana Kundalini Yoga Amarjit Singh		
06.00							
07.00							
08.00							
09.00				09:00 Yoga- Walking Amrit Sadhana			
10.00		09:30 Kundalini Yoga Parmatma	09:30 Yoga ü 60 Antje	09:30 Pilates Katrin	09:30 Stimm- Yoga Amrit Sadhana		
11.00		10:00 Yoga für Mama und Baby Devta und Satya Kaur	09:30 Conscious Pregnancy Jai Deep Kaur			11:00 Taiko drumming Ustad Nanak Dev Singh	
12.00		12:00 Hatha Yoga Charlotte Eberwein		11:00 GfK Nayoma (1*mtl.)		wechselndes workshop- Angebot	wechselndes workshop- Angebot
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00			16:30 Kinderyoga (5-8a) Antje				
18.00		18:00 Yoga mit Herz Alexander	18:00 Yoga für Körper, Geist und Seele Hanna	18:30 Kundalini Yoga Antje	18:00 Rücken- schule & Yoga Susanne		
19.00				20:00 Kundalini Yoga Susanne	19:00 Maha Yoga und Tanz Devta Kaur		
20.00	20:00 Kundalini Yoga Parmatma Kaur	20:00 Maha Yoga Nanak Dev Singh	20:00 Biodanza Guiomar Morales	20:00 Kundalini Yoga Susanne	20:00 heilsames Singen Jeanette 1*mtl.		20:00 afrika- nischer Tanz Dani
21.00	20:00 Hatha Yoga Charlotte	20:00 Yoga Spezial Alexander	20:00 indische Kampfkunst Nanak Dev Singh	20:00 Yoga mit Herz Alexander			
22.00	22:00 Meditation	22:00 Meditation	22:00 Meditation	22:00 Meditation	22:00 Meditation	22:00 Meditation	22:00 Meditation
	Treffpunkt: Eingang						
	MULTI L	MULTI XL					
	common room	Gurdwara					

Erscheine pünktlich! Wenn du später kommst, geselle dich leise dazu.
 Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, möglichst eigene Matte und / oder Schafsfell; Wasserflasche.
 Bitte melde Dich zuvor an. Tel. 030 / 920 388 0; email: info@triguna.de