



STUNDENPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05.00	05:30 Hatha morning stretch or Quick Kundalini Sadhana Sohan Kaur / Bibi Nanki Kaur						05:00 Amrit Vela Sadhana Bibi Nanki Kaur
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00	11:30 lifewalk Devta Kaur	09:30 Kundalini Parmatma Kaur <small>(ab 15.06.2010)</small>	09:30 Yoga ü 60 Antje	11:00 Schwangeren Yoga Heike <small>(ab 17.06.2010)</small>	11:00 Yoga für Eltern + Kind Heike <small>(ab 18.06.2010)</small>	11:30 lifewalk Devta Kaur	
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00	17:30 Körper Stimme Geist klangraum <small>(ab 14.06.2010)</small>	18:00 Yoga mit Herz Alexander	19:00 Hatha Yoga Angela	18:30 Kundalini Antje	17:00 wechselndes workshop-Angebot Sat Siri Singh und Amrit Sadhana Kaur	18:00 Bhangra Sant Subhag	15:00 Taiko drumming 17:00 Sangita: Kirtan- und Mantren-Singen
19.00	19:30 Kundalini Yoga Parmatma <small>(ab 14.06.2010)</small>	20:00 Shastar Vidya Nanak Dev	20:00 Maha Yoga Ustad Nanak Dev Singh	20:00 Yoga mit Herz Alexander	19:00 im 14-tägigem Wechsel: • Chanting mit Anja Heese/ Sohan Kaur • ab dem 15.7., 14-tägig: Yoga für das hormonelle Gleichgewicht & Gongmeditation mit Cordula Seel / Siri Ram Kaur	wechselndes workshop-Angebot	
20.00	20:00 Mantren singen klangraum <small>(ab 14.06.2010)</small>	20:00 Yoga Spezial Alexander					
21.00							
22.00	MULTI L Garten	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL

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