

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
7					Morgen Routine Dauer: 30 Min 7:30 Uhr	
10		Rücken Yoga Dauer: 45 Min 8:00 Uhr	Vinyasa Yoga Dauer: 60 Min 8:00 Uhr			
13						Specials werden auf Lagom bekannt gegeben
16						
19	Hatha Intensiv Dauer: 75 Min 18:30 Uhr					
22			Abend Routine Dauer: 30 Min 21:00 Uhr			

sanft
 anspruchsvoll
 herausfordernd