

Stundenplan 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				5:00 – 7:30 Sadhana		5:30 – 8:00 Sadhana**
	9:30 – 11:00 Kundalini Yoga	9:30 – 11:00 Kundalini Yoga	10:00 – 11:30 Mama & Baby Yoga*	9:30 – 11:00 Kundalini Yoga	9:30 – 11:00 Kundalini Yoga	
			16:15 – 17:15 Kinderyoga*		11:15 – 12:15 Familienyoga**	
	17:30 – 19:00 KY für Anfänger*		17:30 – 19:00 Yoga für Schwangere*	17:30 – 19:00 Kundalini Yoga		
17:00 – 18:30 Yoga für Schwangere*	18:00 – 19:00 Hatha Yoga	18:00 – 19:30 Yoga für Frauen	18:00 – 19:30 Hatha Yoga	19:00 – 20:00 Klangmeditation**		18:00 – 19:30 Meditation
19:10 – 20:40 Kundalini Yoga	19:10 – 21:00 Advanced KY	19:40 – 21:10 Kundalini Yoga	19:40 – 21:10 Kundalini Yoga	19:00 – 20:00 Gongbad**		19:30 – 20:30 Mantren singen**

* Anmeldung erforderlich.

** Klangmeditation und Gongbad finden 1mal im Monat statt (s. Termine online).

Einmal im Monat: Familienyoga am Samstag (s. Termine online. Anmeldung erforderlich); Mantren singen jeden letzten Sonntag; Sadhana jeden ersten Sonntag. *All classes can also be conducted in English if required.*

AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum – Kleine Stadtgutgasse 3 – 1020 Wien

www.amardas.at – +43 660 9460140 – amardas.vie@gmail.com

