

## Stundenplan 2019 (ab 7. Jänner)

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*	17:00 – 18:30 Kundalini Yoga		
15:30 – 16:30 Mama macht Yoga*	17:30 – 19:00 KY für Anfänger	16:00 – 17:00 Familienyoga*	17:30 – 19:00 Yoga für Schwangere*	18:30 – 19:30 Klangmeditation**		
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	18:30 – 19:30 Yoga Nidra/ Mantren-Singen**		18:00 – 19:30 Meditation
19:10 – 20:40 Kundalini Yoga	19:10 – 21:00 KY Advanced	19:40 – 21:10 Kundalini Yoga	19:40 – 21:10 Kundalini Yoga	19:00 – 20:00 Gongbad**		

\* Anmeldung beim ersten Mal erforderlich.

\*\* Klangmeditation, Gongbad, Yoga Nidra und Mantren-Singen finden 1mal im Monat statt (s. Termine online).  
Sadhana jeden ersten Sonntag im Monat.

*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

