

# Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer

## Stundenplan der regulären Yogastunden und gesund-geförderten Kurse ab Juni 2025

-Alle regulären Yogastunden und Meditation finden im Yoga Studio Obing und Online statt, außer Montag-

UHRZEIT (von – bis)	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9:00 - 10:00	<b>Yoga am See</b> Präsenzunterricht <u>im Strandbad Seeon</u> <u>bei schönem Wetter</u> 60 Min.	<b>Hatha Yoga</b> Präsenz- und Onlineunterricht 60 Min.	<b>Yoga im Sitzen</b> <b><u>Blockkurs ab 14. Mai</u></b> 10 UE / Präsenzunterricht <u>im Bürgertreff Obing</u> Gesund gefördert		<b>Yin Yoga</b> Präsenz- und Onlineunterricht 60 Min.	
18:00 - 19:00	<b>Yoga</b> Präsenzunterricht <u>im Haus Rufinus Seeon</u> 60 Min.					
18:00 - 19:30						<b>Hatha Yoga Classic</b> Präsenz- und Onlineunterricht 90 Min.
19:00 - 20:00		<b>Faszien Yoga</b> Präsenz- und Onlineunterricht 60 Min.	<b>Holistic Yoga</b> Präsenz- und Onlineunterricht 60 Min.			
20:15 - 20:45		<b>Meditation 30 Min.</b> <b><u>mit Voranmeldung</u></b> Präsenz- und Onlineunterricht <i>Mindestteilnehmerzahl 3 Personen pro Einheit</i>				