

Yoga Studio Obing -Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer

Stundenplan der regulären Yogastunden und gesund-geförderten Kurse* ab Januar 2026

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9:00 - 10:00	Yoga im Sitzen 60+ Blockkurs / 10 UE von 12.01 bis 30.03 <u>im Bürgertreff Obing</u> Gesund gefördert	Hatha Yoga Präsenz- und Onlineunterricht	Yoga im Sitzen 60+ Blockkurs / 10 UE von 14.01 bis 25.03 <u>im Bürgertreff Obing</u> Gesund gefördert	Yoga für Schwangere Blockkurs / 10 UE von 8.01 bis 19.03 Gesund gefördert	Yin Yoga Präsenz- und Onlineunterricht	
17:30 - 18:30		Yoga für Schwangere Blockkurs / 10 UE von 13.01 bis 24.03 Gesund gefördert		Yoga für Anfänger Blockkurs / 10 UE <u>von 5.02 bis 30.04</u> Gesund gefördert		
18:00 - 19:00	Holistic Yoga Präsenz- und Onlineunterricht					
18:00 - 19:30						Hatha Yoga Classic Präsenz- und Onlineunterricht
19:00 - 20:00		Faszien Yoga Präsenz- und Onlineunterricht	Holistic Yoga Präsenz- und Onlineunterricht	Die Fünf »Tibeter«® Präsenz- und Onlineunterricht		
19:30 - 20:30	Yoga für Anfänger Blockkurs / 10 UE <u>von 2.02 bis 27. 04</u> Gesund gefördert					

*Die gesund geförderte Blockkurse sind farblich markiert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.