

Kursplan Quartal I/20 | Januar bis März 2020

dimension  yoga

Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrerin (REAA) | Pilates Trainer
0162 – 700 3313
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com

yoga  service

Klaus Heitzenröder M.A.
Yogalehrer (DY) | Pilates Trainer
0160 – 702 2213
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com

Tag und Zeit		Ort und Überperiode	Kurs und Level	Lehrer
Montag		6. Januar – 23. März 2020		
09:30 - 10:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (soft)	Klaus
17:45 - 18:45		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2) after work	Klaus
19:00 - 20:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) sportive	Heike
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (2)	Klaus
Dienstag		7. Januar – 24. März 2020		
18:00 - 19:30	OFFEN	Ballettschule Langenselbold	Yoga (1-2) after work	Klaus
18:30 - 20:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1) relaxed	Heike
20:15 - 21:45	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
Mittwoch		8. Januar – 25. März 2020		
09:15 - 10:45		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1)	Heike
17:30 - 19:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
20:00 - 21:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
Donnerstag		9. Januar – 26. März 2020		
17:30 - 19:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) flow	Heike
Freitag		10. Januar – 27. März 2020		
09:00 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2) easy flow	Heike
09:30 - 11:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
17:00 - 18:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
18:00 - 19:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus

**OFFEN: hier können versäumte Termine spontan vor-/nachgeholt werden ohne Anmeldung
alle Kurse laufen über je 10 Termine | Übepause (Ferien) vom 17.-28. Februar 2020**

Bad Soden-Salmünster	Langenselbold	Bad Soden-Salmünster
dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster großer Raum (inhale)	Ballett am Schloss Schlosspark 5 63505 Langenselbold 1. Stock	dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster kleiner Raum (exhale)

**Achtung, Dienstag Abend neue Zeiten ☺ bei Klaus:
20:15 – 21:45 d.h. 90 min. statt 60 min.**

