

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|--|---|--|----|---|
| 8h – 12h SOMATIC FLOW (Eva - Osteopathin und Somatic Coach) | 8h – 9h PILATES MATTE 1 (Claudia) | | 8h – 9h PILATES MATTE 1-2 (Claudia) | | | |
| | | | | | | 11h – 12h30 IYENGAR YOGA Anfänger & Mittelstufe (Thorsten) |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18h15 – 19h45 IYENGAR YOGA Anfänger & Mittelstufe (Thorsten) | 18h – 19h30 IYENGAR YOGA Anfänger & Mittelstufe (Niklas) | 18h – 19h IYENGAR YOGA Anfänger (Thorsten) | | 17h – 21h SOMATIC FLOW (Eva - Osteopathin und Somatic Coach) | | |
| 20h – 21h30 IYENGAR YOGA Mittelstufe (Thorsten) | | 19h30 – 21h IYENGAR YOGA Mittelstufe (Thorsten) | 20h15 – 21h45 IYENGAR YOGA Anfänger & Mittelstufe (Steffi) | | | |

Yoga-Ostkreuz | Pfarrstraße 110 | 10317 Berlin | Kaskelkiez / Victoriastadt | Mo – So | 7h – 22h

Unsere YOGA-Stunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine YOGA-PROBESTunde kostet 10 €. Anmeldungen unter: kontakt@yoga-ostkreuz.de | 0162 9257132

Anmeldungen für PILATES unter: Claudia Hilarius | 0177 3425099

Anmeldungen für SOMATIC FLOW unter: Eva Papouschek | info@osteopathie-am-ostkreuz.de