

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>8h – 12h</b> <b>SOMATIC FLOW</b> (Eva - Osteopathin und Somatic Coach)	<b>8h – 9h</b> <b>PILATES MATTE 1</b> (Claudia)		<b>8h – 9h</b> <b>PILATES MATTE 1-2</b> (Claudia)			
					<b>10h – 11h30</b> <b>ANUSARA YOGA</b> Anfänger & Mittelstufe (Lisa)	<b>11h – 12h30</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Anfänger & Mittelstufe (Thorsten)
<b>18h15 – 19h45</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Anfänger & Mittelstufe (Thorsten)	<b>18h – 19h30</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Anfänger & Mittelstufe (Niklas)	<b>18h – 19h</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Anfänger (Thorsten)	<b>19h15 – 20h45</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Anfänger & Mittelstufe (Steffi)	<b>17h – 21h</b> <b>SOMATIC FLOW</b> (Eva - Osteopathin und Somatic Coach)		
<b>20h – 21h30</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Mittelstufe (Thorsten)	<b>20h – 21h30</b> <b>MEDITATION – HATHA ASANA – PRANAYAMA PRAXIS</b> Anfänger & Mittelstufe (Bibi)	<b>19h30 – 21h</b> <b>IYENGAR YOGA</b> Mittelstufe (Thorsten)	<b>21h – 22h</b> <b>GONG BATH MEDITATION</b> deutsch & english (Bibi)			

**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](mailto: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](mailto:info@osteopathie-am-ostkreuz.de)