

Stundenplan im adhikara Studio Heidelberg (gültig ab: 13.09.2010)

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über das gesamte **adhikāra** Kursprogramm.

Bei fester Anmeldung zum günstigen Trimester- oder Monatsbeitrag könnt Ihr Eure Kurse frei wählen und mehrmals pro Woche teilnehmen. Ausgenommen von der frei wählbaren Teilnahme sind die geschlossenen 6-Stunden-Anfängerkurse und der Kurs von Manuela.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
<p>18:15-19:45</p> <p>Flexibilität und Stabilität Eine künstlerische Haltungsschulung mit Regina Spirk</p>	<p>18:15-19:45</p> <p>6-Stunden-Anfängerkurs Yoga zum Kennenlernen mit Regina Spirk</p>	<p>18:15-19:45</p> <p>Yoga zum Einstieg leichte Übungen je nach Niveau der Teilnehmer mit Manuela Locher</p>	<p>18:15-19:45</p> <p>Yoga Studienkurs Lernschritte fürs Leben mit Yogaübungen 21.10., 11.11. und 2.12.2010 mit Bernhard Spirk</p>	<p>10:00-12:30</p> <p>Yoga Workshops Ergründen einzelner Yogaübungen! Termine siehe unter yoga-workshops mit Bernhard Spirk</p>
<p>20:00-21:30</p> <p>6-Stunden-Anfängerkurs Yoga zum Kennenlernen mit Regina Spirk</p>	<p>20:00-21:30</p> <p>Yoga bei Stress und Erschöpfung Stärkung der Lebenskräfte durch Yoga mit Regina Spirk</p>	<p>20:00-22:00</p> <p>Yoga für Fortgeschrittene weiterführende Übungsvarianten mit Regina Spirk</p>		