

# Frau Shanti 's Yogafahrplan im November

○ alle live ONLINE- Kurse auf einen Blick ○ [www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de) ○



Frau Shanti

◦ YOGA UND ENTSPANNUNG ◦

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:15 – 08:00</b> Early Bird Yoga 45 min				<b>07:00 – 07.40</b> Meditation & Atem 40 min		
		<b>09:30 – 10:45</b> Morning Yoga Geschlossener Kurs	<b>09:30 – 10:45</b> Morning Yoga 75 min	<b>08:00 – 09.00</b> Wake-Up Yoga 60 min		
		<b>12:30 – 13:10</b> Lunch Yoga 40 min				
<b>19:00 – 20:15</b> Relax Yoga 75 min	<b>18:30 – 19:45</b> Relax Yoga 75 min		<b>18:30 – 19:45</b> Relax Yoga 75 min			<b>18:00 – 19:15</b> Relax Yoga Weekend Studio & Online
	<b>20:00 – 20:40</b> Yoga Nidra 40 min		<b>20:00 – 20:40</b> Yoga Nidra 40 min			

Einzelunterricht möglich: Yoga, Meditation, Schamanische Reise, Spirituelles Coaching uvm. Bitte Termin vereinbaren unter [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)