

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2 Hotelgäste
 Preise für Hotelgäste: eine Klasse 18 EUR; Yoga-Urlaubsfltrate
 (nur vorab buchbar, für den gesamten Aufenthalt)
 für externe Gäste: eine Klasse 20 EUR, 5er Karte 85 EUR

Level 0: sanft
 Level 0-1: ausgeglichen kraftvoll
 Level 1-2: anspruchsvoll



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| MONTAG, 21.11.2022 | | DIENSTAG, 22.11.2022 | | MITTWOCH, 23.11.2022 | | DONNERSTAG, 24.11.2022 | |
|--------------------|--|----------------------|--|----------------------|---|------------------------|--|
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.00-8.30 | wake up and :-) mit Anne Level 1-2 | 7.00-8.30 | circle of life mit Niklas Level 0-1 | 7.00-8.30 | sweat & release mit Christine Level 0-1 | 7.00-8.30 | around your spine mit Anne Level 0-1 |
| 8.45 - 10.15 | RETREAT ANJA | 8.45 - 10.15 | RETREAT ANJA | 8.45 - 10.15 | RETREAT ANJA | 8.45 - 10.15 | RETREAT ANJA |
| 10.30-12.00 | Breathwork mit Niklas Level 0-1 | 15.00 - 16.30 | be movable mit Lisann*L Level 0-1 | 10.30-12.00 | flow & glow mit Ilona Level 1-2 | 10.30-12.30 | Breathwork mit Niklas Level 0 |
| 16.45-18.15 | RETREAT ANJA | 16.45-18.15 | RETREAT ANJA | 16.45-18.15 | RETREAT ANJA | 16.00-17.30 | twist it baby mit Dörte Level 1-2 |
| 18.30-20.00 | calm your monkey mit Dörte Level 1-2 | 19.00-20.30 | happy hips mit Anne Level 0-1 | 20.00 - 22.00 | großes SPECIAL YIN UND KLANG | 18.00 | RETREAT LEA |
| 20.30-22.00 | Yin Yoga mit Dörte Level 0 | | *L- Lehrerin in Ausbildung (15 EUR alle | | alle Tarife +13 EUR mit Niklas Level 0 | 20.30-22.00 | Yin Yoga mit Anne Level 0 |

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2 Hotelgäste
 Preise für Hotelgäste: eine Klasse 18 EUR; Yoga-Urlaubsflatrate
 (nur vorab buchbar, für den gesamten Aufenthalt)
 für externe Gäste: eine Klasse 20 EUR, 5er Karte 85 EUR

Level 0: sanft
 Level 0-1: ausgeglichen kraftvoll
 Level 1-2: anspruchsvoll



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| FREITAG, 25.11.2022 | | SAMSTAG, 26.11.2022 | | SONNTAG, 27.11.2022 | | MONTAG, 28.11.2022 | |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------|--|---------------------|---|--------------------|---|
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| | | 7.00-8.30 | be strong mit Ilona Level 0-1 | 7.00-8.30 | be centered mit Dörte Level 1-2 | 7.00-8.30 | go with the flow mit Anne Level 0-1 |
| 8.45 | RETREAT LEA | 8.45 | RETREAT LEA | 8.45 | RETREAT LEA | 8.45 - 10.15 | RETREAT SANDRA |
| 10.30-12.00 | be yourself mit Ilona Level 0-1 | 10.30-12.00 | be you mit Ange Level 0-1 | 11.30 | RETREAT LEA | 10.30 - 12.00 | peaceful morning mit Ange Level 0-1 |
| 12.15 | RETREAT LEA | 12.15 | RETREAT LEA | | | | |
| 16.15 | RETREAT LEA | 16.15 | RETREAT LEA | 16.45-18.15 | long-slow-deep mit Anne Level 0-1 | 16.45-18.15 | happy hips mit Dörte Level 1-2 |
| 18.30-20.00 | be mindful mit Dörte Level 1-2 | 19.00-20.30 | power up and slow down mit Anne Level 0-1 | 18.30-20.00 | RETREAT SANDRA | 18.30-20.00 | RETREAT SANDRA |
| 20.30-22.00 | Mrs Moon mit Anne Level 0 | | | | | 20.30-22.00 | Bedtime Yoga mit Imme Level 0 |