

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0-1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle
 Anfänger



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| 06.10.2021 MITTWOCH | | 07.10.2021 DONNERSTAG | | 08.10.2021 FREITAG | | 09.10.2021 SAMSTAG | |
|------------------------|--|--------------------------|--|-----------------------|---|---|--------------------------------------|
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.30 - 8.30 | RETREAT | 7.30 - 8.30 | RETREAT | 7.30 - 8.30 | RETREAT | 7.30 - 8.30 | RETREAT |
| 8.45 - 10.15 | Happy Hips mit Meike Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | be strong mit Ilona Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | to glow mit Dana Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | wake up mit Ilona Level 1-2 |
| 10.30 - 12.00 | Happy Hips mit Christine Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | mindful bodywork mit Dörte Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | be the change mit Dörte Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | Just Yoga mit Dana Level 0-1 |
| 15.15 - 18.15 | RETREAT | | | 15.15 - 18.15 | RETREAT | 15.15 - 18.15 | RETREAT |
| 18.30 - 20.00 | mudra flow mit Niklas Level 0-1 | 16.00 - 17.30 | Mr Moon mit Niklas Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | YIN YOGA mit NIKLAS Level 0 | 18.30 - 20.00 | Happy Hips mit Dörte Level 1-2 |
| 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Niklas Level 0 | 19.00 - 20.30 | YIN YOGA mit Niklas Level 0 | 20.30 - 22.00 | listen and travel deep +KLANGSPECIAL* mit NIKLAS | *KLANGSPECIAL alle Tarife +11 EUR | |

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0-1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle
 Anfänger



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| 10.10.2021 SONNTAG | | 11.10.2021 MONTAG | | 12.10.2021 DIENSTAG | | 13.10.2021 MITTWOCH | |
|-----------------------|---|----------------------|--|------------------------|--|------------------------|---|
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.30 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT |
| 8.45 - 10.15 | breathe, move, meditate mit Niklas Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | happy hips mit Dana Level 1-2 | 8.45 - 10.15 | flow and glow mit Kristina Level 1-2 | 8.45 - 10.15 | sparkle and shine mit Ronja Level 0-1 |
| 10.30 - 12.00 | Why I love Yoga mit Niklas Level 0 | 10.30 - 12.00 | free your mind mit Ronja Level 0-1 | 10.30 - 12.00 | open your heart mit Ronja Level 0-1 | 10.30 - 12.00 | both sides of the story mit Kristina Level 1-2 |
| 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT |
| 18.30 - 20.00 | gentle Yoga mit Meike Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | release mit Ronja Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | power up and slow down mit Ronja Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | Moonflows mit Ronja Level 0-1 |
| 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Niklas Level 0 | 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Dani Level 0 | 20.30 - 22.00 | KLANG- SPECIAL mit Niklas alle Tarife+11EUR | 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Niklas Level 0 |

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0-1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle
 Anfänger



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| 14.10.2021 | | 15.10.2021 | | 16.10.2021 | | 17.10.2021 | |
|---------------|---|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | |
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | Just breathe and move mit Ilona Level 1-2 | 7.00 - 8.30 | wake up & move mit Christine Level 0-1 | 7.00 - 8.30 | Happy Hips mit Ronja Level 1-2 |
| 8.45 - 10.15 | be yourself mit Ilona Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | RETREAT | 8.45 - 10.15 | RETREAT | 8.45 - 10.15 | RETREAT |
| 10.30 - 12.00 | STARTER YOGA mit Ronja Level 0 | 10.30 - 12.00 | Chakra and Mudra-Flow mit Niklas Level 0-1 | 10.30 - 12.00 | to be in the body mit Kristina Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | extend and breathe in mit Niklas Level 0-1 |
| 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT |
| 18.30 - 20.00 | Drumcircle: Presence in movement mit Niklas (Max 7) | 18.30 - 20.00 | to glow mit Ronja Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | to twist mit Ronja Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | ease down mit Bille Level 0-1 |
| 20.30 - 22.00 | Bedtime Yoga mit Ronja Level 0 | 20.30 - 21.45 | Yoga Nidra mit Niklas Level 0 | 20.30 - 22.00 | yin und motherdrum* KLANGSPECIAL mit Niklas -alle Tarife+11EUR | 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Meike Level 0 |

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0-1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle
 Anfänger



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| 18.10.2021 | | 19.10.2021 | | 20.10.2021 | | 21.10.2021 | |
|---------------|---|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | |
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT | 7.00 - 8.30 | RETREAT |
| 8.45 - 10.15 | mornings mit Bille Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | easy Ashtanga flow mit Bille Level 1-2 | 8.45 - 10.15 | wake up & breathe into heart mit Niklas Level 0-1 | 8.45 - 10.15 | be in the moment mit Dörte Level 1-2 |
| 10.30 - 12.00 | be the change mit Dörte Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | SUPERSOFT Yoga mit Ange Level 0 | 10.30 - 12.00 | be strong mit Dörte Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | be the light mit Niklas Level 0 |
| 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT |
| 18.30 - 20.00 | evenings mit Bille Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | happy hips mit Christine Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | biegen und beugen mit Bille Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | release mit Niklas Level 0-1 |
| 20.30 - 22.00 | bedtime Yoga mit Dani Level 0 | 20.30 - 22.00 | KLANG- SPECIAL mit Niklas alle Tarife+11EUR | 20.30 - 22.00 | Mrs Moon mit Christine Level 0 | 20.30 - 22.00 | KLANG SPECIAL* mit NIKLAS Level 0 |

Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0-1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle
 Anfänger



DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

| 22.10.2021 | | 23.10.2021 | | 24.10.2021 | | 25.10.2021 | |
|---------------|--|---------------|--------------------------------------|---------------|--|---------------|---------------------------------------|
| FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | | MONTAG | |
| ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE | ZEIT | LOVE |
| 7.00 - 8.30 | Yoga and Athletics mit Bille Level 1-2 | 7.00 - 8.30 | breathe and glow mit Ilona Level 1-2 | 7.00 - 8.30 | easy Ashtanga flow mit Bille Level 1-2 | 7.00 - 8.30 | wake up and smile mit Meike Level 0-1 |
| 8.45 - 10.15 | RETREAT | 8.45 - 10.15 | RETREAT | 8.45 - 10.15 | RETREAT | 8.45 - 10.15 | RETREAT |
| 10.30 - 12.00 | to be grounded mit Niklas Level 0-1 | 10.30 - 12.00 | be the light mit Bille Level 0-1 | 10.30 - 12.00 | be the change mit Dörte Level 1-2 | 10.30 - 12.00 | to be you Yoga mit Ange Level 0 |
| 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | RETREAT | 16.45 - 18.15 | Chakra and Mudra-Flow mit Niklas Level 0-1 | 16.45 - 18.15 | mindful bodywork mit Dörte Level 1-2 |
| 18.30 - 20.00 | happy feet mit Bille Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | happy shoulders mit Bille Level 0-1 | 18.30 - 20.00 | RETREAT | 18.30 - 20.00 | RETREAT |
| 20.30 - 22.00 | KLANG SPECIAL* mit NIKLAS alle Tarife +11EUR | 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Dani Level 0 | 20.30 - 22.00 | YIN YOGA mit Niklas Level 0 | 20.30 - 22.00 | Mrs Moon mit Dörte Level 0 |