

KURSPROGRAMM AB JANUAR 2026 **LIVE IM ARDAS + ZUSÄTZLICH AUCH ONLINE**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08:30–09:45 VINYASA FLOW Hardyal	09:00–10:15 KUNDALINI YOGA Subagh 	09:00–10:15 KUNDALINI YOGA Subagh 	08:30–09:45 VINYASA FLOW Subagh	09:00–10:15 KUNDALINI YOGA Liv Saran 	09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Meher 	09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Har Anand/ Taj Savitri 
10:00–11:15 YIN YOGA + etwas Yang Taj Savitri 		10:30–11:45 YIN YOGA + etwas Yang Subagh		10:30–11:45 KUNDALINI YOGA Hardyal 		
			16:00–17:30 SENIOREN YOGA Amrita		11:30–14:30 STEP IN mit Anmeldung (1 Termin)	
18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Anja 	17:30–19:00 KUNDALINI YOGA Hardyal 	18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Subagh 	18:00–19:15 VINYASA FLOW Wolfgang	17:00–18:30 KUNDALINI YOGA Meher 		
19:45–21:30 KUND. YOGA & GONG Meher 	19:15–20:45 VINYASA FLOW Wolfgang		19:30–21:00 KUNDALINI YOGA Amrita 	18:45–20:15 YIN YOGA + etwas Yang Subagh 		



STEP IN
DEIN GUTER EINSTIEG INS YOGA
 (mit Anmeldung)
1 Samstag, 11:30-14:30,
 am 21.02, 21.03, 18.04.2026,
 weitere Termine folgen online,
30,00 € inkl. 1 Probestunde im
 Kursprogramm.
 Details siehe WebSite.

 Live im ARDAS und zusätzlich online /  jeden 1. DO im Monat mit Yoga Nidra

www.ardas-yoga.de bis zu 3 Probestunden je 10,00 € (ohne Anmeldung)