



Yoga hilft Dir zu entspannen, Muskulatur aufzubauen und wieder zu mehr Haltung zu gelangen. Du kannst Yoga in jedem Alter praktizieren. Wir erwarten Dich!



Bei uns trainierst Du Körper und Geist zugleich. So erreichst Du mehr Flexibilität und Balance – diese strahlst Du nach innen und außen aus. Probiere es aus!



Wir legen großen Wert auf individuelle Betreuung. Du profitierst vom Wissen unserer ausgebildeten Lehrer. Bei uns findest Du Ruhe und Energie. Tu Dir was Gutes!

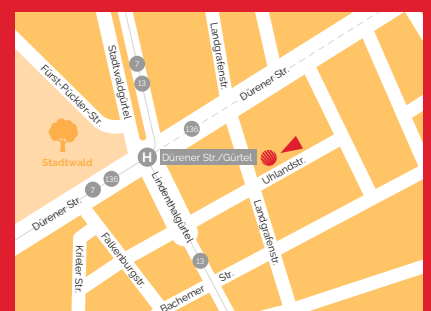


Unsere Yoga- und Pilateskurse

www.shineyoga.de

Uhlandstr. 21-23 · 50931 Köln

Tel. 0221 / 70 99 12 55
kontakt@shineyoga.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga I 10.00–11.30	Postnatal-Yoga 10.00–11.15		Yoga I 10.00–11.30	Yoga sanft 10.00–11.30	Mysore 10.30–12.00	
		Pilates 17.00–18.00			Anfänger-Yoga 12.15–13.45	
Yoga sanft 18.15–19.45	Anfänger-Yoga 18.00–19.30	Pränatal-Yoga 18.15–19.30	Pilates 18.30–19.30	Yoga I 17.00–18.30		Yoga I 17.00–18.30
Pilates 20.00–21.00	Yoga II 19.45–21.15	Vinyasa Flow 19.45–21.15	Yoga I 19.45–21.15	Yoga I 18.45–20.15		