



Osterferien-Special 2019

DI 23.4.19	MI 24.4.19	DO 25.4.19	FR 26.4.19
<p>17.00-18.15 Uhr Rückenfit mit Theraband 1</p> <p>18.30-20.15 Uhr After-Osteryoga-Detox-Flow 2</p> <p>20.15-21.30 Uhr Fascial release & relax (Pilates-/Blackroll) 3 abgesagt</p>	<p>18.00-19.30 Uhr Yoga, Bauch & FeetUp 4</p> <p>19.45-21.45 Uhr Mondflow & Hüftöffnung 5</p>	<p>8.00-9.15 Uhr Yoga & Faszien 6 abgesagt</p> <p>18.00-19.15 Uhr Gesunder Rücken 7</p> <p>19.30-21.00 Uhr Sportler Ashtanga Yoga 8</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga-Pilates-Mix 9</p> <p>9.35-10.30 Uhr Yoga & Kids 10 abgesagt</p>

Jeder Kurs einzeln buchbar! Teilnahmegebühr je 75min 11€; 90min 13€; 105min 16€; 120min 20€; Yoga mit Kids 12,50€, jedes weitere Kind 2€.
Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarten sind nicht einsetzbar

Rückenfit/Gesunder Rücken

After-Osteryoga-Detox-Flow

Fascial release & relax

Yoga, Bauch & FeetUp

Mondflow & Hüftöffnung

Yoga & Faszien

Sportler Ashtanga Yoga

Yoga-Pilates-Mix

Yoga & Kids

Alles was dem Rücken und dem restlichen Körper gut tut: Mobilisation, Kräftigung & Dehnung (ggfs. mit Hilfsmitteln)

Dynamische Praxis gespickt mit functional training - schweißtreibend, aktivierend, entgiftend

Langsames, lösendes Ausrollen für Regeneration und Rehydrierung bindegeweb. Strukturen

Yoga mit/auf/unter/neben dem Kopfstandstuhl. Lass dich überraschen, wie vielfältig er einsetzbar ist!

Der Mondgruß lädt zum Mitmachen ein.... wir arbeiten mit hüftöffnenden Asanas

Eine sanftere Stunde, in der wir die (weiche) Faszienrolle sowie Asanas einsetzen, um geschmeidig zu werden

Dynamisch-sportliche Klasse in Anlehnung an Ashtanga Yoga. Handtuch nicht vergessen!

Bauch-, Rücken-, Beckenbodentraining mit Pilates-und Yogaübungen

Eine Stunde für die ganze Familie! Asanas, Spaß, Spiel & Entspannung - im Alter zwischen 6 und 88...

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

info@acara-yoga.de

Veranstaltungsort: ACARA

www.acara-yoga.de