



**Stundenplan 25.4. bis 27.7.22 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online** \*\* ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.15-19.45 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>Myore - f. Einsteiger &amp; Geübte</i></p>	<p><b>NEU!</b> 8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p> <p><b>NEU!</b> 20.00-21.30 Uhr Vinyasa Yoga <i>am Abend</i> <i>fließend &amp; entspannend!</i> <i>könnte jederzeit starten</i></p>	<p><b>NEU!</b> 6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>17.00-18.15 Uhr Faszientraining L&amp;B <i>Rollen &amp; Dehnen nach Liebscher &amp; Bracht</i> <i>könnte jederzeit starten</i></p> <p><b>**</b> 18.30-19.45 Uhr Yoga Basic (Ashtanga AYI®) <i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i> <i>4-teilige Kursreihe zum Kennenlernen</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle !</i></p> <p>9.45-10.45 Uhr Yoga Mama &amp; Baby <i>könnte jederzeit starten</i></p>	

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

*In allen Kursen des ACARA finden die AYI® - Prinzipien Anwendung*

**\*\*Sollte eine Schließung aufgrund Lockdown o.ä. nötig sein, erfolgt die Weiterführung der Kurse online. Keine Erstattung der Gebühren**

**Kommunikation:**  
09153/923825

**Studio:**  
Badstr. 25, 91220 Schnaittach

**Infos unter:**  
[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)