



**Stundenplan 7.Sept bis 23.Dez 2020**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenend-Specials
	<p>8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>geführt/Mysore Mix - für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle !</i></p>	
	<p>12.00-13.00 Uhr Yoga &amp; Bauch <b>ONLINE</b> <i>adidas - Kurs (in Planung)</i> <b>online</b></p>				
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.20-19.45 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <b>NEU!</b> <i>für alle! Mysore Stile</i> <b>NEU! Ashtanga zum Einsteigen</b> <b>8 x Kurs im Kurs - Fundamentals geführt</b></p>		<p>17.25-18.25 Uhr Yoga sanft <i>(in Planung)</i> <i>Optimal zum Einsteigen!</i></p> <p>18.45-19.45 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p> <p>20.05-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>teils geführt - sportlich &amp; ausgleichend !</i> <i>(Mysore möglich)</i></p>	<p>17.30-18.30 Uhr Yoga <b>ONLINE</b> <i>kräftigend &amp; entspannend!</i> <i>8 Termine bis 29.10.2020</i></p>		<p><b>SA 12.9. 17.30-19.30 Uhr</b> <b>Workshop Yoga</b></p>
					<p><b>SO 6.9. 18.00-19.00 Uhr</b> <b>Vinyasa Yoga online</b></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Kurse können als Drop-In, mit Zeit-Karte oder mit fester Kursbuchung belegt werden.

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

**Kommunikation:**  
09153/923825

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

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