



**Stundenplan ab 8.1.2018 bis Ostern**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Workshop/Specials nach Ankündigung
	8.30-10.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i>	8.00-9.00 Uhr Rücken- & BodyFit <i>für alle !</i>		8.10-9.40 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i> 9.50-10.50 Uhr Yoga f. Mama&Baby <i>in Planung</i>	<i>Workshop/Specials nach Ankündigung</i>
		17.30-19.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle!</i>	<i>neue Startzeit</i> 18.00-19.00Uhr Gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>		<i>Ferienprogramm vom 26.12.2017 bis 4.1.2018</i>
18.15-19.45 Uhr Vinyasa & Faszien Yoga <i>dynamisch &amp; entspannend</i>		19.10-20.25 Uhr Pilates & Faszien <i>für alle !</i>	19.15-20.45 Uhr Yoga Basic <b>NEU</b> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>		07.01.2018 <b>Yoga, Core &amp; Relax Workshop</b> Yoga-Süd, Stuttgart
ab 19.45-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle!</i>		20.35-21.50 Uhr Yoga für Sportler <i>dynamisch &amp; schweißtreibend für alle!</i>			14.01.2018 <b>Ashtanga Yoga Workshop</b> Einführung 2. Serie
					20.01.2018 <b>FeetUp Yoga Workshop</b> Isa-Yoga, Regensburg

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)