



Stundenplan bis 22.Dez 2023 HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online (excl. Herbstferien)

****bitte anmelden****

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine</p> <p><i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>! NEU ! Personaltraining ! **17.15-18.15 Uhr Neu! Yoga-Therapie <i>indiv. buchbar Coaching Personaltraining</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates & Faszien <i>alles - rund um die aufrechte, stabile Haltung</i></p>	<p>6.00-7.00 Uhr bis 26.10 WakeUpYoga</p> <p><i>frisch gedehnt am Morgen, vertreibt Sorgen!</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>in Planung **17.50-18.30 Uhr NEU! Therapie, Pranayama, Meditation <i>Stressreduktion, Atem & Meditation</i></p> <p>18.45-20.15 Uhr Ashtanga Yoga <i>medium (AYI®)</i> <i>dynamisch - auch für Quereinsteiger!</i> <i>geführte Klasse mit Variationen</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch</p> <p><i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p>	<p><u>keine Kurse:</u> <u>aufgrund Fortbildung/Urlaub</u></p> <p>21.9.-4.10.23 13.11-17.11.23</p> <p>FR 13.10. 18-20 Uhr Musikflow <i>fließe mit der Musik</i></p> <p>**SO 22.10. 9.30-11.30 Uhr FeetUp Yogaflow <i>fließe mit der Musik</i></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Dropln bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

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

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de