



**Stundenplan bis 23.Dez 2021 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online** \*\* ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntags Specials
	<p><b>NEU!!</b> 8.30-9.30 Uhr Yoga sanft <i>optimal auch für Neueinsteiger!</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>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>für Geübte!</i></p>		<p>18.30-19.45 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>sportlich &amp; ausgleichend !</i></p>	<p>17.00-18.15 Uhr Roll, stretch &amp; relax <i>Faszientraining nach Liebscher &amp; Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Ashtanga Yoga Basic (AYI®) <i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p><b>Sonntag, 21.11.2021</b> 17.00-19.15 Uhr WORKSHOP Yoga Basics <i>anatomisch korrektes Übebn</i> <b>In Planung</b></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