



Stundenplan bis 31.Juli 2023

HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	* 14 Jahre ACARA-Yoga *
	<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><i>könnte jederzeit starten</i></p> <p>17.15-18.15 Uhr <i>Neu!</i> Yoga Basic - Abendroutine <i>(3x) zum Kennenlernen- ruhig & ausgleichend</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates meets Faszien (L&B) <i>abwechslungsreich, ua. Liebscher-Bracht</i></p> <p>20.10-21.25 Uhr <i>Neu!</i> Sportler Yoga (AYI®) <i>könnte jederzeit starten</i></p>	<p>6.00-7.00 Uhr <i>Neu!</i> WakeUpYoga</p> <p><i>frisch gedehnt am Morgen, vertreibt Sorgen!</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>medium</i> (AYI®) <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 !</i></p>	<p>MO 22.5.23 Workshop Yogatherapie 20.10-21.45 Uhe findet statt!</p> <p>DO 15.6.23 Jubiläum: 108 Sonnengrüße 18.30-20.30 Uhr bitte anmelden</p> <p>FR 16.6.23 Yoga & FeetUp 8.00-9.30 Uhr bitte anmelden</p> <p>DI 27.6.23 Workshop Beckenboden 18.30-20.45 Uhr bitte anmelden</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

Kommunikation:
09153/923825

Studio:
Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:
www.acara-yoga.de