

**Stundenplan 16.Sept bis 23.Dez.2024** (noch vorläufig!) **HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online**

Montag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga <i>für den perfekten Start in den Tag!</i> <b>bis 24.10.2024</b></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle! kräftigend &amp; aktivierend</i></p>	<p><b><u>Specials</u></b> <b>FitballFun, Workshops</b> <b>und mehr nach Ankündigung</b></p>
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates - gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p>		<p>17.45-18.40 Uhr <b>NEU !</b> Yoga basic Ashtanga basierend (AYI®) <i>optimaler Einstieg - für alle (Fundamentals)</i></p> <p>18.50-20.20 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>alles für eine stabile Haltung</i></p> <p>20.25-21.40 Uhr <b>NEU !</b> Yoga für Sportler <i>dynamisch, dehnend, ausgleichend, faszial</i> <i>Ausgleich für aktive Sportler, Bürohengste, Mamis,..</i></p>	<p>17.15-18.15 Uhr <b>Neue Zeit!</b> Abendroutine Yoga sanft <i>less stress, ruhig &amp; ausgleichend</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>geführt</i> (AYI®) <i>dynamisch - auch für Quereinsteiger!</i> <i>geführte Klasse mit Variationen</i></p>		<p><i>in den Herbstferien finden keine Kurse statt!</i></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Droplin bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse (live & online)

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