



by Tanja Launicke

Stundenplan vom 20. April bis 31. Juli 2026



HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
		<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p> <p><i>in Planung</i> NEU! 17.45-18.45 Uhr (4 Termine) Yoga (therapeutisch) für alle Level <i>therapeutisch, kraftvoll, funktionell & individuell (AYI®) NEU!</i> 19.00-20.30 Uhr Pilates, Faszien & Relax <i>stark, flexibel, dynamisch & balanciert optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>17.30-18.30 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga entspannt den Tag beenden sanft - auch für Neueinsteiger!</i> 18.45-20.15 Uhr Ashtanga Yoga geführt (AYI®) <i>dynamisch, sportlich, innovativ</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Po <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p>	<p><i>in den Pfingstferien sind keine regulären Kurse geplant</i></p> <p><i>10-12 Wochen fortlaufende Einheiten</i></p> <p><i>es gibt noch freie Plätze Anmeldung bitte per mail</i></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse (live & online)

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

Kommunikation:
09153/923825

Studio:
Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:
www.acara-yoga.de