



by Tanja Launicke

Stundenplan 25.Jan -20.Feb 2025

HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<u>Warum ist alles anders???</u>
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates,Kraft & relax <i>für eine ausgeglichene Balance</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Yoga & Strength <i>Surprise! FeetUp & Fun</i></p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates & Faszien <i>bleib flexibel und dynamisch</i></p>	<p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>geführt (AYI®)</i> <i>dynamisch - geführte Klasse 1. Serie wir nutzen Hilfsmittel & sind innovativ!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Po <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p>	<p>!! Ich bekomme eine Ersatzteil und stehe auf Warteliste zum Abruf bereit !!</p> <p><i>Es wird vermutlich Ende Februar, deshalb sind die Kurse so geplant</i></p> <p>Sollte es kurzfristiger werden, was ein Wunder wäre, sind die Kurse erstmal auf Eis gelegt.</p> <p><i>carpe diem! panta rhei! lebe im Hier & Jetzt!</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