



by Tanja Launicke

Stundenplan vom 7. Jan bis 27. März 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>sucht Teilnehmer!</i></p> <p><i>NEU!</i> 17.45-18.45 Uhr <i>(6 Termine)</i> Yoga <i>(therapeutisch)</i> für alle Level <i>therapeutisch, kraftvoll, funktionell</i> <i>& individuell (AYI®) NEU!</i></p> <p>19.00-20.30 Uhr Pilates, Faszien & Relax <i>stark, flexibel, dynamisch & balanciert</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>17.30-18.30 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga</i> <i>entspannt den Tag beenden</i> <i>sanft - auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>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>Faschingsferien (13.- 24.2.2026) hat ACARA geschlossen</p> <p>11 Wochen fortlaufende Einheiten</p> <p>Alle Kurse haben freie Plätze Anmeldung bitte per mail</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