



by Tanja Launicke

## Stundenplan vom 7. Jan bis 27. März 2026 (noch vorläufig)

**HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p>17.15-18.30 Uhr Pilates, Kraft &amp; Relax <i>für eine ausgewogene Balance</i></p> <p>18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga <i>dynamisch &amp; abwechslungsreich</i></p>	<p><b>NEU!</b> 17.45-18.45 Uhr (<b>6 Termine</b>) Yoga (<i>therapeutisch</i>) <b>für alle Level</b> <i>therapeutisch, kraftvoll, funktionell &amp; individuell (AYI®) NEU!</i></p> <p>19.00-20.30 Uhr Pilates, Faszien &amp; Relax <i>stark, flexibel, dynamisch &amp; balanciert optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>für alle! kräftigend &amp; aktivierend</i></p>	<p>17.30-18.30 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga entspannt den Tag beenden 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 &amp; Po <i>für alle! kräftigend &amp; aktivierend</i></p>	<p><b>Faschingsferien (13.- 24.2.2026) hat ACARA geschlossen</b></p> <p><b>11 Wochen fortlaufende Einheiten</b></p> <p><b>Alle Kurse haben freie Plätze Anmeldung bitte per mail</b></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](http://www.acara-yoga.de)

