



by Tanja Launicke

## Stundenplan 7. bis 24. Jan 2025

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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<u>Warum ist alles anders???</u>
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates - Schulter &amp; Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr <b>NEU!</b> Yoga &amp; Strength <i>Ashtanga meets WorkOut</i></p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>bewegter Start in den Tag optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p style="background-color: #e0e0ff; text-align: center;"><b>Neue Zeit!</b></p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>alles für eine stabile Haltung</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>auf Warteliste</i></p> <p>17.15-18.15 Uhr 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 - geführte Klasse 1. Serie</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle! kräftigend &amp; aktivierend</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>!! Aufgrund meiner gesundheitlichen Situation sind Kurse erstmal bis Ende Januar geplant !!</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Es geht definitiv weiter!! Die nächsten Kurstermine folgen</i></p> <p style="text-align: center;"><b>!! Alles NEU !!</b> <b>Wie es im Anschluss weitergeht, kann erst kurzfristig geplant werden</b></p> <p style="text-align: center;"><i>carpe diem! panta rhei! lebe im Hier &amp; 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](http://www.acara-yoga.de)