



by Tanja Launicke

Stundenplan vom 15.Sept bis 23.12.2025



HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
17.15-18.30 Uhr Pilates, Kraft & relax <i>für eine ausgeglichene Balance</i> 18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga <i>dynamisch & abwechslungsreich</i>		8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i>		8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Po <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i>	Kurze Sommerpause vom 4.9.-12.9.2025	
			17.30-18.30 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga</i> <i>entspannt den Tag beenden</i> <i>sanft - auch für Neueinsteiger!</i>		Herbstferien (27.10. - 9.11.2025) hat ACARA geschlossen	
			19.10-20.40 Uhr Pilates, Faszien & Relax <i>stark, flexibel, dynamisch & balanciert</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>	18.45-20.15 Uhr Ashtanga Yoga geführt (AYI®) <i>dynamisch, sportlich, innovativ</i>		Alle Kurse haben freie Plätze Anmeldung bitte per mail

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