



Stundenplan bis 23.12.22 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online ** ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine</p> <p><i>beweger Start in den Tag</i></p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch</p> <p><i>für alle !</i></p>	<p>Herbstferienprogramm vom 31.10.-4.11.22 komm gern spontan dazu</p>
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates - gesunder Rücken</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga</p> <p><i>fließend & aktivierend!</i></p> <p>ab 20.00-21.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®)</p> <p><i>Myore - f. Einsteiger & Geübte</i></p> <p>Start/Ende flexibel; 20.15 - Mantra</p>		<p>NEU! 17.25-18.40 Uhr Faszientraining L&B**</p> <p><i>Rollen & Dehnen nach Liebscher & Bracht</i></p> <p><i>weiter im Programm</i></p> <p>18.50-20.05 Uhr Pilates & Faszien</p> <p><i>kräftigend & entspannend!</i></p>	<p>18.15-19.30 Uhr Yoga Basic (Ashtanga AYI®)</p> <p><i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>Musikflow am 13.11. um 10.00 Uhr sucht noch Yogis</p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

In allen Kursen des ACARA finden die AYI® - Prinzipien Anwendung

****Sollte eine Schließung aufgrund Lockdown o.ä. nötig sein, erfolgt die Weiterführung der Kurse online. Keine Erstattung der Gebühren**

Kommunikation:
09153/923825

Studio:
Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:
www.acara-yoga.de