



**Stundenplan bis 23.Dez 2021 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online**

**\*\* ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<b>!!online!! SO Specials</b>
	<p><b>bis 19.10.21</b> 8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle !</i></p>	
	<p><b>könnte ab 26.10.21 starten</b> 8.00-9.00 Uhr Yoga sanft <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i> <b>In Planung</b></p>				<p><b>Sonntag, 17.10.2021</b> 18.00-19.00 Uhr Mondflow <i>sorgt für entspannte Hüften</i> <b>ONLINE! Findet statt</b></p>
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.15-19.45 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für Geübte!</i> <b>ab 25.10.21</b></p>		<p>18.30-19.45 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>sportlich &amp; ausgleichend !</i></p>	<p>17.00-18.15 Uhr <b>NEU!</b> Roll, stretch &amp; relax <i>Faszientraining nach Liebscher &amp; Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr <b>NEU!</b> Ashtanga Yoga Basic (AYI®) <i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p><b>Sonntag, 24.10.2021</b> 18.00-19.00 Uhr Yoga goes functional <i>PowerMix</i> <b>In Planung ONLINE!</b></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 In den Herbstferien finden keine Kurse statt**

**\*\*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](http://www.acara-yoga.de)