



**Stundenplan bis 31.März 2023**    **HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates - gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p> <p>ab 20.00-21.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>Myore - f. Einsteiger &amp; Geübte</i> <b>Start/Ende flexibel; 20.15 - Mantra</b></p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p><b>wöchentl. Wechselnder Fokus</b></p> <p>17.25-18.40 Uhr Faszientraining L&amp;B <i>Rollen &amp; Dehnen nach Liebscher &amp; Bracht</i></p> <p>18.50-20.05 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p>	<p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga medium (AYI®) <i>dynamisch - auch für Quereinsteiger!</i> <i>geführte Klasse mit Variationen</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle !</i></p>	<p><b>Weihnachtsprogramm vom 26.12.22 - 6.1.23</b></p> <p><b>In den Faschingsferien finden keine Kurse statt</b></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Dropln bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

**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)