

YOGA.BEWEGUNG.TANZ

AB SEPTEMBER 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 - 10:15 Kursblöcke mit wechselnden Themen		9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby	Einzel sessions Bodywork Thai Yoga Massage Klangbad PersonalYoga www.yinundjanka.de		Workshops, Specials & Kursblöcke Infos unter: yinundjanka.de	10:00 - 11:00 FLOW to YIN Alle Level ab 6. Oktober
10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA	*10:15 - 11:30 HATHA YOGA - YIN & YANG	10:30 - 11:30 RÜCKBILDUNG				
15:30 Uhr Kindertanz 3-6 Jahre			15:30 & 16:30 Kindertanz 1-3 Jahre			
16:45- 17:45 YOGA BASICS	*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE	*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE	Einzel sessions Bodywork, Thaimassage oder Klangbad Personal Yoga	Einzel sessions Bodywork Thai Yoga Massage Klangbad PersonalYoga	Buche deine persönliche Auszeit: THAI YOGA BODYWORK - KÖRPERARBEIT - KLANGBAD - PERSONAL TRAINING u.v.m Termine nach Absprache	
18:00 - 19:00 PRÄNATAL YOGA Yoga in der Schwangerschaft	18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga Level 1	18:00 - 19:15 HATHA YOGA Level 1				
19:30 - 20:45 YIN YOGA & MEDITATION Alle Level	19:30 - 20:30 YIN YOGA Alle Level	19:30 - 20:45 KURSBLÖCKE zu verschiedenen Themen: www.yinundjanka.de	19:30 - 20:45 VINYASA FLOW Level 2	17:30 - 19:15 FriYEAH Ecstatic Dance jeden letzten Freitag im Monat	HYPNOBIRTHING KURSE Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. Termine & Infos online	

*Krankenkassen zertifizierte Kurse über 8 -10 Wochen (Termine online)

Der aktuelle Kursplan immer unter www.yinundjanka.de