

YOGA.BEWEGUNG.TANZ

SOMMER KURSPLAN JUNI - AUGUST

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|--|--|---|
| | | 9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby | KREATIVER KINDERTANZ in altersgerechten Gruppen | | Workshops, Specials & Kursblöcke | 10:00 - 11:00 FLOW to YIN Alle Level ab August 2024 |
| 10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA | | 10:30 - 11:30 RÜCKBILDUNG | TANZMÄUSE 1-3 JAHRE Donnerstags 15:30 & 16:30 Uhr | | Infos unter: yinundjanka.de | Workshops, Specials & Kursblöcke |
| | | | SCHMETTERLINGE 3-5 JAHRE Montags 15:30 Uhr | | | Infos unter: yinundjanka.de |
| | | | | | | |
| | | | | 17:00 - 18:15 Kursblöcke mit wechselnden Themen www.yinundjanka.de | | |
| | | | | | | HYPNOBIRTHING KURSE Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. TERMINE und INFOS: www.hypnobirthing-ruhrgebiet.de |
| | | | | | | |
| 18:00 - 19:00 PRÄNATAL YOGA Yoga in der Schwangerschaft | 18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga Basics Level 0-1 | 18:00 - 19:15 HATHA YOGA Level 1 | | | | |
| 19:30 - 20:45 YIN YOGA & MEDITATION Alle Level | 19:30 - 20:30 YIN YOGA & Hands On Alle Level | 19:30 - 20:45 KURSBLÖCKE zu verschiedenen Themen: www.yinundjanka.de | 19:30 - 20:45 VINYASA FLOW Level 2 | | | |

Der aktuelle Kursplan immer unter www.yinundjanka.de