

# YOGA.BEWEGUNG.TANZ

## SOMMER KURSPLAN JUNI - AUGUST

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA		9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby	<b>KREATIVER KINDERTANZ</b> in altersgerechten Gruppen  <b>TANZMÄUSE 1-3 JAHRE</b> Donnerstags 15:30 & 16:30 Uhr  <b>SCHMETTERLINGE 3-5 JAHRE</b> Montags 15:30 Uhr		Workshops, Specials & Kursblöcke  Infos unter: <a href="http://yinundjanka.de">yinundjanka.de</a>	10:00 - 11:00 FLOW to YIN Alle Level ab August 2024  Workshops, Specials & Kursblöcke  Infos unter: <a href="http://yinundjanka.de">yinundjanka.de</a>
<b>Buche deine persönliche Auszeit:</b>  <b>THAI YOGA BODYWORK - KÖRPERARBEIT - KLANGBAD - PERSONAL TRAINING u.v.m</b> Termine nach Absprache				17:00 - 18:15  Kursblöcke mit wechselnden Themen  <a href="http://www.yinundjanka.de">www.yinundjanka.de</a>	<b>HYPNOBIRTHING KURSE</b> Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. <b>TERMINE und INFOS:</b>  <a href="http://www.hypnobirthing-ruhrgebiet.de">www.hypnobirthing-ruhrgebiet.de</a>	
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: <a href="http://www.yinundjanka.de">www.yinundjanka.de</a>	19:30 - 20:45 VINYASA FLOW  Level 2			

Der aktuelle Kursplan immer unter [www.yinundjanka.de](http://www.yinundjanka.de)