

# YOGA.BEWEGUNG.TANZ

AB SEPTEMBER 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9:15 - 10:15 Kursblöcke mit wechselnden Themen</p> <p>10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA</p>	<p>*10:15 - 11:30 HATHA YOGA - YIN &amp; YANG</p>	<p>9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby</p> <p>10:30 - 11:30 RÜCKBILDUNG</p>	<p><b>KREATIVER KINDERTANZ</b> in altersgerechten Gruppen</p> <p><b>TANZMÄUSE 1-3 JAHRE</b> Donnerstags 15:30 &amp; 16:30 Uhr</p> <p><b>SCHMETTERLINGE 3-5 JAHRE</b> Montags 15:30 Uhr</p>		<p>Workshops, Specials &amp; Kursblöcke</p> <p>Infos unter: yinundjanka.de</p>	<p>10:00 - 11:00 FLOW to YIN Alle Level ab 6. Oktober</p> <p>Workshops, Specials &amp; Kursblöcke</p> <p>Infos unter: yinundjanka.de</p>
<p>16:45- 17:45 YOGA BASICS ab 30.9</p>	<p>*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE</p>	<p>*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE</p>	<p>18:00 - 19:00 YIN YOGA</p> <p>Alle Level ab 3. Okt. 2024</p>	<p>17:00 - 18:15 Kursblöcke mit wechselnden Themen</p> <p>www.yinundjanka.de</p>	<p><b>Buche deine persönliche Auszeit:</b></p> <p><b>THAI YOGA BODYWORK - KÖRPERARBEIT - KLANGBAD - PERSONAL TRAINING u.v.m</b> Termine nach Absprache</p>	
<p>18:00 - 19:00 PRÄNATAL YOGA Yoga in der Schwangerschaft</p>	<p>18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga Level 1</p>	<p>18:00 - 19:15 HATHA YOGA Level 1</p>				
<p>19:30 - 20:45 YIN YOGA &amp; MEDITATION Alle Level</p>	<p>19:30 - 20:30 YIN YOGA Alle Level</p>	<p>19:30 - 20:45 KURSBLÖCKE zu verschiedenen Themen: www.yinundjanka.de</p>	<p>19:30 - 20:45 VINYASA FLOW Level 2</p>	<p>17:30 - 19:15 FriYEAH Ecstatic Dance jeden letzten Freitag im Monat</p>	<p><b>HYPNOBIRTHING KURSE</b> Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. Termine &amp; Infos online</p>	

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

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