

YOGA.BEWEGUNG.TANZ

AB 21.2.2022

DER AKTUELLE KURSPLAN IMMER UNTER WWW.YINUNDJANKA.DE

MONTAG

PROBESTUNDE
JEDERZEIT MÖGLICH
*VORHER ANMELDEN



DIENSTAG

MITTWOCH

09:15-10:15
MAMA BABY YOGA*

10:30 - 11:30
RÜCKBILDUNG *
MIT ODER OHNE BABY

DONNERSTAG

09:15-10:15
FIT MAMA!
FITNESS, DANCE, CARDIO
UND KRAFT
MIT BABY & KLEINKIND

FREITAG



SAMSTAG

GANZHEITLICHE
KÖRPERARBEIT,
THAI YOGA MASSAGE
UND MEHR...
WEITER INFOS
UNTER:
[YINUNDJANKA.DE](http://WWW.YINUNDJANKA.DE)

SONNTAG

WORKSHOPS,
SPECIALS &
RAUMVERMIETUNG
WEITER INFOS
UNTER:
[YINUNDJANKA.DE](http://WWW.YINUNDJANKA.DE)

KREATIVER KINDERTANZ

MONTAGS, MITTWOCHS, DONNERSTAGS UND FREITAGS

JEWELNS UM 15:30 & 16:30

FÜR KINDER VON 1-6 JAHREN IN VERSCHIEDENEN ALTERSGRUPPEN

MEHR INFOS & ANMELDUNG UNTER WWW.YINUNDJANKA.DE

18:00 - 19:00
YOGA FÜR SCHWANGERE*
FÜR ALLE TRIMESTER

18:00- 19:15
FASZIEN YOGA*
FEDERN, SCHWINGEN, DEHNEN

18:00- 19:15
YOGA BASIC*
FINDE DEIN YOGA

18:15 - 19:15
SCHWANGER -
RUNDUM FIT
FITNESS, DANCE,
CARDIO & KRAFT

18:15- 21:15
YOGA UND
HYPNOBIRTHING*
FÜR ALLE TRIMESTER /
BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

19:30- 20:45
YIN YOGA & MEDITATION*
MEDITATIV & TIEF

19:30 - 20:45
YOGA MEETS DANCE
BEWEGTE EMOTION

19:30 - 20:45
SLEEP WELL YOGA*
DEEP STRETCH FLOW

19:30 - 20:45
VINYASA FLOW LEVEL 1-2
FLIEBEND: KREATIV, KRAFTVOLL

ALLE KURSE SIND GENERELL FÜR JEDEN GEEIGNET.
DIE MIT * GEKENNZEICHNETEN KURSE EIGNEN SICH
BESONDERS GUT FÜR ANFÄNGER UND
WIEDEREINSTEIGER.

- KURSE FÜR KINDER
- 4 / 8 WOCHEN BLOCK
- OFFENE KURSE
- WORKSHOPS & SPECIALS

YIN UND JANKA - JANKA WESSLER - LUXEMBURGER ALLEE 21A - 45481 MÜLHEIM - SAARN



0151 579 718 19



INFO@YINUNDJANKA.DE



WWW.YINUNDJANKA.DE

