

# YOGA.BEWEGUNG.TANZ

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA	10:30 - 11:30 GOOD MORNING YOGA  Alle Level	9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby  10:30 - 11:30 RÜCKBILDUNG	<b>KREATIVER KINDERTANZ</b> in altersgerechten Gruppen  <b>TANZMÄUSE 1-3 JAHRE</b> Donnerstags 15:30 & 16:30 Uhr  <b>SCHMETTERLINGE 3-4,5 JAHRE</b> Montags 15:30 Uhr  <b>SONNENSTRAHLEN 4,5 - 6 JAHRE</b> Montags 16:30 Uhr		Workshops, Specials & Kursblöcke  Infos unter: yinundjanka.de	Workshops, Specials & Raum - vermietung  Infos unter: yinundjanka.de
<b>Buche deine persönliche Auszeit:</b> <b>THAI YOGA BODYWORK - KLANGBAD -</b> <b>PERSONAL TRAINING u.v.m</b> <b>Termine nach Absprache</b>				17:00 - 18:15 START YOUR WEEKEND RIGHT Kursblöcke mit wechselnden Themen www.yinundjanka.de	<b>HYPNOBIRTHING KURSE</b> Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. <b>TERMINE und INFOS:</b> www.hypnobirthing-ruhrgebiet.de	
18:00 - 19:00 PRÄNATAL YOGA Yoga in der Schwangerschaft	18:00 - 19:15 YOGA BASIC Stil: Vinyasa Level 0-1	18:00 - 19:15 HATHA YOGA  Level 1	18:00 - 19:00 YIN YOGA & SOFT MOVEMENT Alle Level			
19:30 - 20:45 YIN YOGA & MEDITATION  Alle Level	19:30 - 20:30 YIN YOGA & Hands On  Alle Level	19:30 - 20:45 KURSBLOCKE zu verschiedenen Themen: www.yinundjanka.de	19:30 - 20:45 VINYASA FLOW  Level 2			

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