

# YOGA.BEWEGUNG.TANZ

AB MÄRZ 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 - 10:15 Kursblöcke mit wechselnden Themen		9:15 - 10:15 FIT! MAMA Workout mit Baby	<b>Einzel sessions</b> Bodywork Thai Yoga Massage Klangbad PersonalYoga <a href="http://www.yinundjanka.de">www.yinundjanka.de</a>		Workshops, Specials & Kursblöcke	Workshops, Specials & Kursblöcke
10:30 - 11:30 MAMA BABY YOGA	*10:15 - 11:30 HATHA YOGA - YIN & YANG	10:30 - 11:30 RÜCKBILDUNG			Infos unter: <a href="http://yinundjanka.de">yinundjanka.de</a>	Infos unter: <a href="http://yinundjanka.de">yinundjanka.de</a>
15:30 Uhr Kindertanz 3-6 Jahre			15:30 & 16:30 Kindertanz 1-3 Jahre			
	*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE	*16:15- 17:30 YIN YOGA - RESTORATIVE		<b>Einzel sessions</b> Bodywork Thai Yoga Massage Klangbad PersonalYoga	<b>Buche deine persönliche Auszeit:</b>  <b>THAI YOGA BODYWORK - KÖRPERARBEIT - KLANGBAD - PERSONAL TRAINING u.v.m</b> Termine nach Absprache	
18:00 - 19:00 PRÄNATAL YOGA Yoga in der Schwangerschaft	*17:45 - 19:00 YIN YOGA - RESTORATIVE	18:00 - 19:15 HATHA YOGA  Level 1	18:00 - 19:00 YOGA BASIC / LEVEL 1 Vinyasa Flow			
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 Level 2 VINYASA FLOW  Level 2	17:00 - 18:15 KURSBLÖCKE zu verschiedenen Themen: <a href="http://www.yinundjanka.de">www.yinundjanka.de</a>	<b>HYPNOBIRTHING KURSE</b> Zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt. Termine & Infos online	

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

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