

# AIR YOGA DRESDEN

[www.air-yoga-dresden.de](http://www.air-yoga-dresden.de)

Bautzner  
Landstrasse 62

## Kurs-Plan Herbst/Winter 2018

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
morgen	9:00 - 10:30 <b>HATHA YOGA FLOW - Kickstart in die Woche mit Ilka / Mittelstufe</b>	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	8:30 - 10:00 <b>MORNING YOGA FLOW mit Ilka / Fortgeschritten</b>	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>
vormittag		10:00 -11:00 <b>YOGA AUF DEM STUHL</b> mit Ilka / Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkung geschlossen Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 20.11.2018	09:00 -10:00 <b>MAMA &amp; BABY YOGA</b> mit Ilka geschlossen Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 09.01.2019	10:30 - 12:00 <b>YIN YOGA</b> für Senioren - beweglich & entspannt im Alter mit Kathrin geschlossen Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 03.01.2019	10:00 - 11:30 <b>Yoga für Best Ager &amp; Senioren - Sanft &amp; Klang</b> mit Kathrin geschlossen Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 10.01.2019	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>
mittag							
nachmittag	16:00 - 17:00 <b>KIDS YOGA 6-9 jährige</b> mit Nicole geschlossen Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 07.01.2019			16:30 - 17:45 <b>GIRLSPOWER - Yoga für Mädchen</b> mit Allegra & Ilka - geschlossen Kurs 10 Termine - nur mit Anmeldung / Start 15.11.2018		Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>
	18:00 - 19:30 <b>YOGA BASICS-ANFÄNGER KURS</b> mit Ramadhuta (Holger) geschlossen Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 07.01.2019	18:00 - 19:00 <b>PILATES meets Yoga</b> mit Gudrun	17:15 - 18:45 <b>KUNDALINI YOGA - Das Yoga des Bewusstseins</b> mit Christoph - offene Stunde -	18:00 - 19:30 <b>YOGA BASICS-ANFÄNGER KURS</b> mit Allegra & Ilka geschlossen Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 10.01.2019	17:00 - 18:30 <b>Vinyasa Flow - Friday Yoga Power</b> mit Shi	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>
abend	19:45 - 21:15 <b>YOGA BasicsTeil 2 Aufbaukurs</b> für alle die den Basic Kurs beendet haben mit Ramadhuta (Holger) geschlossen Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 03.12.2018	19:30 - 20:30 <b>deepWORK®</b> mit Susann offene Stunde - all Levels (Handtuch & Trinkflasche mitbringen)	19:00 - 20:30 <b>HATHA YOGA FLOW</b> mit Ilka Mittelstufe	19:45 - 21:15 <b>YOGA SANFT &amp; KLANG</b> mit Allegra	18:45 - 20:15 <b>YIN YOGA - go deep &amp; relax / Faszien Yoga</b> mit Shi	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>	Zeit für Workshops Infos auf der Website: <a href="http://www.air-ayoga-dresden.de">www.air-ayoga-dresden.de</a>