

AIR YOGA DRESDEN

www.air-yoga-dresden.de

Bautzner
Landstrasse 62

Kurs-Plan Stand 27.02.2019

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
morgen	9:00 - 10:30 HATHA YOGA FLOW - Kickstart in die Woche mit Ilka / Mittelstufe offene Stunde	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	8:30 - 10:00 MORNING YOGA FLOW & Musik mit Ilka	Personal Yoga mit Ilka / nach Terminabsprache	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de
vormittag		10:00 -11:00 YOGA AUF DEM STUHL mit Ilka / Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkung geschlossenener Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung	09:00 -10:00 MAMA & BABY YOGA mit Ilka geschlossenener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 20.03.2019		10:00 - 11:30 Yoga für Best Ager & Senioren - Sanft &Klang mit Kathrin	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de
mittag							
nachmittag	16:00 - 17:00 KIDS YOGA 6-9 jährige mit Nicole geschlossenener Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / Start: 8.4.2019			16:30 - 17:45 GIRLSPOWER - Yoga für Mädchen mit Allegra & Ilka - geschlossenener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 04.04.2019		Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de
	18:00 - 19:30 YOGA BASICS II - KURS mit Ramadhuta (Holger) geschlossenener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 18.03.2019	18:00 - 19:00 PILATES meets Yoga mit Gudrun vorher Anmeldung notwendig Start: 02.04.2019 findet ab 10 festen Anmeldungen statt		18:00 - 19:30 YOGA BASICS 2 - mit Allegra & Ilka	17:00 - 18:30 Friday-Power Vinyasa Yoga mit Shi / offene Stunde	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de
abend	20:00 - 21:30 Hatha Yoga mit Ramadhuta (Holger) / offene Stunde	19:30 - 21:00 YOGA BASICS- ANFÄNGER KURS mit Sven Rudolf Müller geschlossenener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig Start: 29.01.2019 Einstieg auch einzeln möglich / offen	19:00 - 20:30 HATHA YOGA FLOW mit Ilka Mittelstufe / offene Stunde	19:45 - 21:15 YOGA SANFT & KLANG mit Allegra / offene Stunde	18:45 - 20:15 YIN YOGA - go deep & relax / Faszien Yoga mit Shi / offene Stunde	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de