

AIR YOGA DRESDEN

Bautzner
Landstrasse 62

www.air-yoga-dresden.de

Kurs-Plan Stand I. Quartal 2020

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 mit Ilka / Mittelstufe offene Stunde	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	11:00 - 12:30 SCHWANGEREN YOGA mit Ilka geschlossener Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung / nä. Start 24.02.2020 ab 6 Teilnehmerinnen	10:00 -11:00 YOGA AUF DEM STUHL mit Ilka / Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkung geschlossener Kurs 10 Termine nur mit Anmeldung	Raindrop Massage / Bibelöl Massage mit ätherischen Ölen- Detox & Tiefenentspannung nach Terminabsprache 60/ 90 Min Dauer	10:30 -11:30 MAMA & BABY YOGA mit Ilka geschlossener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig		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		11:30 -12:30 MAMA & BABY YOGA mit Ilka geschlossener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig					
nachmittag		16:00 - 17:30 FLYING KIDS - Break Dance & Akrobatik für 8-11 jährige mit Raketenrob geschlossener Kurs 19 Termine nur mit Anmeldung / Start: 3.3.2020		16:30 - 17:45 GIRLSPOWER - Yoga für Mädchen mit Allegra & Ilka - geschlossener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig (bei Interesse ab 8 Teilnehmer)		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 Ilka geschlossener Kurs 10 Termine- vorher Anmeldung notwendig nä Start: 23.03.2020		18:00 - 19:00 PILATES meets Yoga mit Andrea geschlossener Kurs 10 Termine Einstieg jederzeit möglich	18:00 - 19:30 POWER Yoga / Vinyasa Flow 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	19:45 - 21:15 Hatha Yoga Mittelstufe mit Ilka / offene Stunde	19:30 - 21:00 YOGA BASICS- ANFÄNGER KURS mit Sven Rudolf Müller / offene Stunde	19:00 - 20:30 HATHA YOGA mit Andrea Mittelstufe / offene Stunde	19:45 - 20:15 YIN YOGA - go deep & relax / Faszien Yoga mit Shi / offene Stunde	19:00 - 20:30 YOGA - Sanft & Klang mit Allegra & wechselnden Lehrern / offene Stunde findet nur an ausgewählten Freitagen statt siehe online Kursplan www.air-yoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de	Zeit für Workshops Infos auf der Website: www.air-ayoga-dresden.de