

# YOGATIED mit Maxie & Kristin

Kursplan für unseren Yogaraum, Sportdeck/MZH & Strand

Retreats, Workshops und Zusatz-Stunden siehe Extra-Aushänge

Gültig vom 24.Juni bis 14.Juli 2019



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>VINYASA FLOW</b> funktionell & dynamisch <b>09:15-10:15</b> <b>12 €</b> Maxie bitte anmelden <b>Level 1/ Basis</b>	<b>WORKSHOP YIN YOGA</b> Yin Yoga kennen, verstehen und lieben lernen Für Einsteiger & Erfahrene <b>10:00 – 12:00</b> <b>25€</b> Maxie bitte anmelden ohne Vorkenntnisse Kursort: Yogaraum „Ankergrück“ <b>Bei Interesse kann gemeinsam eine Folgeinheit angesetzt werden</b>	<b>YOGA FÜR ALLE</b> Für Einsteiger & Erfahrene <b>10:00-11:00</b> <b>10€</b> kurbeitragssubventioniert <b>Sportdeck</b> Maxie ohne Anmeldung <b>ohne Vorkenntnisse</b>	<b>VINYASA FLOW</b> funktionell & dynamisch <b>09:15-10:15</b> <b>12 €</b> Kristin Maxie am 11.7. bitte anmelden <b>Level 1/ Basis</b>	<b>STRAND-YOGA FÜR ALLE</b> Atem & Basisübungen <b>09:00-10:00</b> <b>10€</b> kurbeitragssubventioniert <b>Schaukel/linker Hauptstrand</b> Maxie ohne Anmeldung <b>ohne Vorkenntnisse</b> <b>START AM 5.7.2019</b>	Am Wochenende können spontan Kurse angesetzt werden.  Beachtet Extra-Aushänge an der „Ankergrück“-Tür.	
<b>STRAND-YOGA FÜR ALLE</b> Atem & Basisübungen <b>17:00-18:00</b> <b>10€</b> kurbeitragssubventioniert <b>Schaukel/linker Hauptstrand</b> Maxie ohne Anmeldung <b>ohne Vorkenntnisse</b> <b>START AM 1.7.2019</b>			<b>YIN</b> Erholung pur <b>10:30-12:00</b> <b>15 €</b> Maxie bitte anmelden <b>ohne Vorkenntnisse</b>	<b>MINI-RETREAT YIN YOGA</b> Yin Yoga kennen, verstehen und lieben lernen Freitag 28.6. 16-18 Uhr & Samstag 29.6. 17-19 Uhr <b>50€</b> Maxie <b>mit oder ohne Vorkenntnisse</b> bitte anmelden Kursort: Yogaraum „Ankergrück“		
<b>YIN</b> Erholung pur <b>20:00-21:30</b> <b>15 €</b> Maxie bitte anmelden <b>ohne Vorkenntnisse</b>	<b>VINYASA FLOW</b> funktionell & dynamisch <b>18:20-19:50</b> <b>15€</b> Maxie bitte anmelden <b>mixed Level</b>	<b>YIN</b> Erholung pur <b>18:20-19:50</b> <b>15 €</b> Maxie bitte anmelden <b>ohne Vorkenntnisse</b>	<b>MEN ONLY</b> Insulaner only <b>18:00-19:00</b> <b>12€</b> Maxie bitte anmelden	<b>THE ROCKET ®</b> Ashtanga Vinyasa <b>18:20-19:50</b> <b>15€</b> Kristin Maxie 12.7. Inside Flow bitte anmelden <b>mixed Level</b>		

Farblegende: Kursort

YOGARAUM „Ankergrück“	YOGA FÜR ALLE	STRAND-YOGA		Kursform	Zeit	1x	5er Karte	10er Karte	
Süderloog 10, ggü. der Alten Inselkirche Bitte ca. 10 Minuten früher vor Ort sein Leihmatten vor Ort Bitte vorher anmelden – begrenzte Raumkapazität Verbindliche Anmeldung.  <b>MAXIE 0177-4300727</b> <b>KRISTIN 0151-70167042</b>	Sportdeck/Mehrzweckhalle neben dem Schwimmbad  Leihmatten vor Ort ohne Anmeldung ohne Vorkenntnisse  bequeme Kleidung empfohlen	Schaukel/Hauptstrand linker Strandabgang SCHLECHTWETTER-AUSWEICHORT: STRANDSPORTHALLE  Handtuch mitbringen ohne Anmeldung/ohne Vorkenntnisse bequeme und dem Wetter angemessene Kleidung empfohlen	<b>Für Basiskenntnisse und individuelle Fragen kann gern eine Einzelstunde gebucht werden!</b>	Yogastunde	60 min	12€	55€	100€	Die 10er Karten sind auch als Partner- oder Familienkarte erwerblich
				Yogastunde	90 min	15€	68€	120€	
				Privatstunde	60 min	75€	Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum <b>1 Jahr</b> Gültigkeit		