

YOGATIED mit Maxie & Kristin

Kursplan für unseren Yogaraum & Sportdeck/MZH

Retreats, Workshops SUP-YOGA und Zusatz-Stunden siehe Extra-Aushänge

Gültig vom 29. April bis 14. Juni 2019



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG											
VINYASA FLOW funktionell & dynamisch 09:15-10:15 12 € Maxie (Kristin am 6.5.) bitte anmelden Level 1/ Basis	MINI-RETREAT YIN YOGA siehe Extra-Aushang Yin Yoga Intensiv/2 Tage-2 Einheiten optional 3 Tage/3 Einheiten Kurszeiten: <table border="1"> <tr> <th>Teil 1</th> <th>Teil 2</th> <th>Teil 3 (optional)</th> </tr> <tr> <td>dienstags 10-12</td> <td>mittwochs 16-18</td> <td>donnerstags 10:30-12</td> </tr> </table> Termine: <table border="1"> <tr> <td>7.- 9.5.</td> <td>14.- 16.5.</td> <td>21.- 23.5.</td> <td>28.- 30.5.</td> <td>4.- 6.6.</td> </tr> </table> Kursort: AnkerGlück Yoga Raum 50€ (+15€ Teil 3) Maxie bitte anmelden Mindestteilnehmer: 3	Teil 1	Teil 2	Teil 3 (optional)	dienstags 10-12	mittwochs 16-18	donnerstags 10:30-12	7.- 9.5.	14.- 16.5.	21.- 23.5.	28.- 30.5.	4.- 6.6.	YOGA FÜR ALLE Für Einsteiger & Erfahrene 10:00-11:00 10€ kurbeitragssubventioniert SPORTDECK Maxie ohne Anmeldung ohne Vorkenntnisse	VINYASA FLOW funktionell & dynamisch 09:15-10:15 12 € Kristin bitte anmelden Level 1/ Basis YIN 10:30-12:00 eventuell offene Stunde bei Maxie anfragen	YOGA FÜR ALLE Für Einsteiger & Erfahrene 10:00-11:00 10€ Kurbeitrags- subventioniert SPORTDECK Maxie ohne Anmeldung ohne Vorkenntnisse entfällt am 3.5. & 14.6.	Am 1.6./8.6. YIN Erholung pur 09:00-10:30 15 € Maxie bitte anmelden ohne Vorkenntnisse	
Teil 1	Teil 2	Teil 3 (optional)															
dienstags 10-12	mittwochs 16-18	donnerstags 10:30-12															
7.- 9.5.	14.- 16.5.	21.- 23.5.	28.- 30.5.	4.- 6.6.													
		Teil 2 Mini-Retreat Yin 16:00-18:00 Einzelteilnahme nach Absprache möglich	MEN ONLY Insulaner only 18:00-19:00 12€ Maxie bitte anmelden	THE ROCKET ® Ashtanga Vinyasa 18:20-19:50 15€ Kristin bitte anmelden mixed Level	Am 25.5./1.6. INSIDE FLOW GlücksFlow - Yoga auf Musik 18:20-19:50 15€ Maxie bitte anmelden ab Level 1												
YIN Erholung pur 20:00-21:30 15 € Maxie (Kristin am 6.5.) bitte anmelden ohne Vorkenntnisse	VINYASA FLOW funktionell & dynamisch 18:20-19:50 15€ Maxie bitte anmelden mixed Level	Am 11.6. KOGGE INSIDE FLOW Yoga auf Musik 18:20-19:50 15€ Maxie bitte anmelden ab Level 1	YIN Erholung pur 18:20-19:50 15 € Maxie bitte anmelden ohne Vorkenntnisse	YIN Insulaner only 19:30-21:00 15 € Kristin bitte anmelden ohne Vorkenntnisse													

Farblgende: Kursort

YOGARAUM „AnkerGlück“ Süderloog 10, ggü. der Alten Inselkirche Bitte ca. 10 Minuten früher vor Ort sein Leihmatten vor Ort Bitte vorher anmelden – begrenzte Raumkapazität Verbindliche Anmeldung. MAXIE 0177-4300727 KRISTIN 0151-70167042	YOGA FÜR ALLE Sportdeck/Mehrzweckhalle neben dem Schwimmbad Leihmatten vor Ort ohne Anmeldung/ohne Vorkenntnisse bequeme Kleidung empfohlen	Für Basiskenntnisse und individuelle Fragen kann gern eine Einzelstunde gebucht werden!	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kursform</th> <th>Zeit</th> <th>1x</th> <th>5er Karte</th> <th>10er Karte</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Yogastunde</td> <td>60 min</td> <td>12€</td> <td>55€</td> <td>100€</td> <td rowspan="2">Die 10er Karten sind auch als Partner- oder Familienkarte erwerblich</td> </tr> <tr> <td>Yogastunde</td> <td>90 min</td> <td>15€</td> <td>68€</td> <td>120€</td> </tr> <tr> <td>Einzelstunde</td> <td>60 min</td> <td>75€</td> <td colspan="2">Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum 1 Jahr Gültigkeit</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Kursform	Zeit	1x	5er Karte	10er Karte		Yogastunde	60 min	12€	55€	100€	Die 10er Karten sind auch als Partner- oder Familienkarte erwerblich	Yogastunde	90 min	15€	68€	120€	Einzelstunde	60 min	75€	Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum 1 Jahr Gültigkeit		
			Kursform	Zeit	1x	5er Karte	10er Karte																							
Yogastunde	60 min	12€	55€	100€	Die 10er Karten sind auch als Partner- oder Familienkarte erwerblich																									
Yogastunde	90 min	15€	68€	120€																										
Einzelstunde	60 min	75€	Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum 1 Jahr Gültigkeit																											