

# 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 „AnkerGlück“ Bei Interesse kann gemeinsam eine Folgeinheit angesetzt werden <b>AM 2.7. INTEGRIERT INS YIN RETREAT VOM 1.- 4.7. (siehe Plakat)</b> Einzelteilnahme am Workshop evtl möglich	<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 „AnkerGlück“-Tür. Zum Einzug in die KOGGE AM 14.7.2019 <b>FLOW-YIN-VINO</b> mit Maxie <b>FLOW</b> 17:30-18:45 INSIDE FLOW Yoga auf Musik <b>YIN</b> ca. 19:00-20:15 YIN YOGA sanft & passiv <b>VINO</b> Für alle die noch bleiben möchten! Nur Flow/Yin: 17€ Flow&Yin: 32€ bitte anmelden bei Maxie	
<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 mit oder ohne Vorkenntnisse bitte anmelden Kursort: Yogaraum „AnkerGlück“
<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>		

**Farblgende: Kursort**

<b>YOGARAUM „AnkerGlück“</b> 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>	<b>YOGA FÜR ALLE</b> Sportdeck/Mehrzweckhalle neben dem Schwimmbad Leihmatten vor Ort ohne Anmeldung ohne Vorkenntnisse bequeme Kleidung empfohlen	<b>STRAND-YOGA</b> 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>	<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="3">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>Privatstunde</td> <td>60 min</td> <td>75€</td> <td colspan="2">Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum 1 Jahr Gültigkeit</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€	Privatstunde	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€																						
Privatstunde	60 min	75€	Die 5er und 10er-Karten haben ab Kaufdatum 1 Jahr Gültigkeit																							