

Neue Kurse starten für Saison November, Dezember, Januar, Februar 10x-Kurse ab 18.11.,21.11.,22.11.,4.12. Frage nach einem Krankenkassen-Zuschuss!

Melde Dich bei mir: **0176 - 821 60 300**

Details siehe www.instyleflow.de

oder auf Insta: [nicki.yoga](https://www.instagram.com/nicki.yoga)

!!Montag 18.11. startet 18.30h der neue Flexi Flow Kurs, noch 2 freie Plätze!!

!!Donnerstag, 21.11 startet 18.30h der neue Yoga Klagschalenkurs, noch 6 freie Plätze!!

!!Freitag, 22.11. startet 12.00h Stretch & Flex-Relaxt ins WE, noch 3 freie Plätze!!

!!Mittwoch, 4.12 startet 17.15h Easy Flow Yoga, noch 3 freie Plätze!!

!!Mittwoch, 4.12. startet 18.45h der neue Power Flow Yoga Kurs,noch 1-2 freie Plätze!!

(Stand 14.11 - melde Dich noch am WE an und sicher dir den Platz, Du kannst die Kurse über die grossen Krankenkassen größtenteils abrechnen)

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
Montag	15:00 - 16:30 Uhr	Stretch&Relax (alle Level, regenerierend) Nähere Infos auf der VHS Webseite	VHS Delmenhorst	Nicki
"	18:30 - 19:45 Uhr	Flexi Flow Yoga (dynamisch fließend, Kraft, Koordination, Ausdauer, figurformend, Stretch)	Studio	Nicki
Dienstag	10:00 - 11:30 Uhr	Hatha meets Yin Yoga (Beginner, statisch, regenerativ)	Studio	Patricia
"	11:00 - 12:30 Uhr	Bestage - Yoga (alle)	TSV Hatten, Sandkrug	Nicki
"	18:30 - 19:45 Uhr	Yoga für Beginner (Beginner, statisch, kraftvoll und regenerativ)	Studio	Kirsten
Mittwoch	17:15 - 18:30 Uhr	Easy Flow meets Hatha Antistress (fließend & gehalten, kraftvoll & Release, balancierend, alle Level)	Studio	Nicki

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
"	18:45 - 20:00 Uhr	Deep Dynamic Flow Yoga (dynamisch, kraftvoll, sportlich, ausdauernd, figurformend)	Studio	Nicki
Donnerstag	18:30 - 19:45 Uhr	Yoga mit Klangschale (alle Level, Yin & Yang, wohltuend)	Studio	Marion
Freitag	12:00 - 13:15 Uhr	Stretch&-Relax-Yoga- Relaxt ins WE (wohltuend, Yin&Yang, Anti-Stress und regenerierend, alle Level)	Studio	Nicki
Samstag	keine Kurse			
Sonntag	keine Kurse			