

6 WOCHEN
NUR **59,-** €*

FLATRATETARIFE FÜR EINSTEIGER

*) für truenatureNeueinsteiger

TRUEnature
YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

PREISE

Probestunde ohne Voranmeldung	5 €
Drop in	14 €

KARTEN

5er Karten	65 €
8er Karten für Schwangere	88 €
10er Kinderyoga	90 €
10er Karten	110 €

ABO

24 Monate / ermäßigt	45 € / 35 €
12 Monate / ermäßigt	55 € / 45 €
6 Monate / ermäßigt	65 € / 55 €
3 Monate / ermäßigt	75 € / 65 €
1 Monat (Schüler bis 20 Jahre)	25 €

KURSPLAN

ab Mai 2019



Wiesenstr. 2-4 • 45711 Datteln
Tel. (02363) 7384146 o. (0179) 5024033
www.true-nature.eu • [f /truenature.selina](https://www.facebook.com/truenature.selina)

www.true-nature.eu

Stand: Februar 2019

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9.00		9.00 - 9.55 Sun Yoga	9.00 - 9.55 Yin Yoga*		9.00 - 9.55 Wake up Yoga*	
10.00	10.05 - 11.05 Leicht & sanft*	10.05 - 11.05 Mamiflow Postnatal Yoga*	10.05 - 11.05 Fokus Rücken*		10.05 - 11.05 Vinyasa Level I	
11.00					11.15 - 12.15 Babybauchflow Prenatal Yoga*	11.15 - 12.15 Sunny Sunday
15.00					15.30 - 16.30 Kinderyoga* mit Anmeldung	
17.00	17.15 - 18.15 Basic*	17.15 - 18.15 Babybauchflow Prenatal Yoga*	17.15 - 18.15 AIRyoga mit Anmeldung		17.00 - 18.00 Core Work	
18.00	18.30 - 20.00 Vinyasa Level I-II	18.30 - 19.30 Fokus Rücken*	18.30 - 19.30 Basic*	18.00 - 19.30 Moonlight Yoga*	18.15 - 19.45 Faszien Yin Yoga*	
19.00		19.45 - 21.15 Vinyasa Ashtanga Level I-II	19.45 - 20.45 Vinyasa Level I	19.45 - 21.15 Vinyasa Level I-II		
20.00	20.00 - 20.30 Meditation*					

Leicht & sanft* Moonlight Yoga*
(erdend, beruhigend)

Yin Yoga*

Core Work, Level I
(1 Jahr Yoga Erfahrung)

Kinderyoga

Fokus Rücken*, Basic*, Wake up Yoga, Sunny Sunday*
(dynamisch, belebend)

Faszien Yin Yoga*, Meditation*

Level I - II (1-2 Jahre Yoga Erfahrung),
AIRyoga

Pre- und Postnatal Yoga

- ➔ Technik, Bewegung, Kraft und Entspannung für Einsteiger und Geübte geeignet
- ➔ Entspannung in langen Dehnungen, für Einsteiger geeignet
- ➔ Technik, Bewegung, Kraft und Herausforderung für entsprechend Geübte
- ➔ Kinder, Schwangeren Yoga und Rückbildung