

6 WOCHEN

NUR **59,-** €*

Flatrate für
Einsteiger

*) für truenature Neueinsteiger

Preise

Probestunde ohne Voranmeldung	5 €
Drop in	14 €

Karten **

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

Abo

24 Monate / ermäßigt	45 € / 35 €
12 Monate / ermäßigt	55 € / 45 €
6 Monate / ermäßigt	65 € / 55 €
3 Monate / ermäßigt	75 € / 65 €

**) 10% Ermäßigung für Schüler/Studenten (bis 30 Jahre)

truenature
YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

KURSPLAN

ab Januar 2017



Find us on
Facebook

www.facebook.com/truenature.selina

Wiesenstr. 2-4 • 45711 Datteln
Tel. (02363) 7384146 o. (0179) 5024033
www.true-nature.eu

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.00 - 11.00	Leicht & Sanft*	„Mamiflow“ Rückbildung mit Babies Anmeldung erforderlich	Fokus Rücken*		Fokus Rücken*	
11.15 - 12.15						Sunny Sunday all levels
17.15 - 18.15	BASIC*	„Baby- bauch Flow“ Schwangeren Yoga	AIRyoga+	CoreWork		13.00 - 14.30 Special 1x im Monat Datum nach Ankündigung
18.30 - 19.30	18.30 - 20.00 LEVEL I	Fokus Rücken*	LEVEL I	YIN Yoga*	18.00 - 19.30 Faszien Yin Yoga	
	19.30 - 20.00 Medita- tion**	19.45 - 21.15 Ashtanga Yoga (Fortge- schritten)	19.45 - 20.45 BASIC*	19.45 - 21.15 LEVEL I-II		

Soweit nicht anders angegeben Dauer 60 Min. *) für Einsteiger geeignet. **) Meditation, jeden ersten Montag im Monat.

+) Teilnahmevoraussetzung beachten. Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage. Stand: 10.01.2017. Änderungen vorbehalten.