

# Lesrooster YogaToday

De meeste lessen zijn livestream thuis te volgen + een selectie 2 weken op on demand.

**Vragen?** Bel ons gerust op 06 -215 72 555 of mail naar [info@yogatoday.nl](mailto:info@yogatoday.nl)

## Maandag

		Docent	Waar
09.00 - 10.00	Pilates	Babette	Anahatha
10.30 - 11.45	Kundalini Fusion	Germaine	Anahatha
13.30 - 14.30	Gentle en Dru yoga	Tineke	Anahatha
18.00 - 19.30	Iyengar Yoga *	Nadège	Prana
18.15 - 19.15	Stembevrijding, om de week	Milou	Anahatha
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>	Ehud	Anahatha
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens*	Laetitia	Prana

## Dinsdag

		Docent	Waar
09.30 - 10.30	Gentle Yoga	Joyce	Prana
17.30 - 18.45	Hatha & Pranayama	Isolde/Ineke	Anahatha
19.00 - 20.30	Yin wisselend om de week: Yin & Sound   Yin & Restorative	Isolde/Ineke	Anahatha
19.15 - 20.30	Vinyasa Flow Intens <b>eng/nl</b>	Cheryl	Prana
20.45 - 21.45	Pilates	Wendela	Anahatha
20.45 - 22.00	Critical Alignment basis	Nicolien	Prana

## Woensdag

		Docent	Waar
09.00 - 10.15	Vinyasa Flow <b>eng/nl</b>	Ehud	Anahatha
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Mireille	Prana
11.00 - 12.00	Gentle yoga*	Paul	Prana
16.30 - 17.30	Chi Neng Qigong	Germaine	Anahatha
18.00 - 19:30	Iyengar*	Nadège	Prana
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance	Mirjam/Jup	Anahatha
19:30 - 20.45	Hatha Yoga <b>nl/eng *</b>	Astrid	Ohm
20.15 - 21.45	Yin Yoga <b>nl/eng</b>	Marieke	Anahatha
20.30 - 21.45	Hatha Yoga*	Sabina	Prana

\* Deze lessen zijn niet online.

\*\* 1x per maand in de Ohm- of Lotuszaal, daar is geen livestream

\*\*\* Valt niet onder abonnement of leskaart, wel verschillende kortingen voor leden.

\*\*\*\* Buitenlessen mei tot sept gaan naar binnen in Ohmzaal bij kou en/of regen

## Donderdag

09.30- 10.45	Yin Yoga
19.00 - 20.30	Zwangerschapsyoga***
20.15 - 21.15	Pilates
20.00 - 21.30	Kundalini Fusion*
20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis

## Vrijdag

09:00 - 10.15	Yin Yang Yoga <b>nl/eng</b>	Astrid	Anahatha
09:30 - 10.30	Uurtje Mindful Yoga	Eliza	Prana /Ohm**
11:00 - 12.00	Pilates en Fascia Stretch	Babette	Anahatha
10.45 - 12.00	Critical Alignment basis	Eliza	Prana /Ohm**
12.30 - 13.30	Hatha Serenity Flow	Jacinta	Anahatha
15.30 - 16.30	Kinderyoga***	Monique	Anahatha
16.45 - 17.45	Tieneryoga***	Sabina	Prana
18.30 - 20.00	Yin & Meditatie <i>1x per mnd: 20 sept, 18 okt, 15 nov, 20 dec</i>	Ehud	Anahatha/Ohm
19.30 - 20.45	Aerial Yoga Flow: <i>6 sept, 4 okt, 1 nov, 6 december</i> Aerial Yin Yoga: <i>20 sept, 18 okt, 22 nov, 13 december</i>	Christine	Prana
19.00 - 21.00	Workshop Restorative & Nidra met live Muziek *** <i>1x per maand: 11 oktober, 8 november en 6 december</i>	Isolde/Ineke	Anahatha
19.15 - 22.00	Ecstatic Dance*** <i>27 sept, 25 okt, 29 nov, 20 dec</i>	Diverse DJ's	Anahatha

## Zaterdag

09:00 - 10.30	Vinyasa Flow <b>eng/nl</b>	Laura	Anahatha
09:00 - 10.30	Critical Alignment basic <b>nl/eng</b>	Klaus	Prana /Ohm**
09:00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*	Isolde	Ohm
10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra	Ineke	Anahatha

## Zondag

09.00 - 10.15	Gentle Yoga	Ehud	Anahatha
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>	Ehud	Anahatha
14.00 - 17.00	Breathwork/Ademcirkel, 20 okt, 24 november***	Nistal	Anahatha/Prana
20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting, <i>iedere 2e zondag van de maand</i>	Groep	Ohm