

# 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

09.00 - 10.00	Pilates
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion
13.30 - 14.30	Gentle en Dru yoga*
18.00 - 19.30	Iyengar Yoga *
18.15 - 19.15	Stembevrijding, om de week*
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens*

## Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga
17.30 - 18.45	Hatha & Pranayama
19.00 - 20.30	Yin wisselend om de week: Yin & Sound   Yin & Restorative
19.00 - 20.15	Critical Alignment basis
20.45 - 21.45	Pilates
20.30 - 21.45	Vinyasa Flow Intens <b>eng/nl</b>

## Woensdag

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	Qigong	Germaine	Anahatha
18.00 - 19:30	Iyengar*	Nadège	Prana
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance	Mirjam	Anahatha
20:00 - 21.15	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.

\*\* Valt niet onder abonnement of leskaart

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

## Docent

Babette	Anahatha
Germaine	Anahatha
Tineke	Anahatha
Nadège	Prana
Milou	Anahatha
Ehud	Anahatha
Laetitia	Prana

## Waar

Anahatha
Anahatha
Anahatha
Prana
Anahatha
Anahatha
Prana

## Donderdag

09.30 - 10.45	Yin Yoga
19.00 - 20.30	Zwangerschapsyoga**
20.15 - 21.15	Pilates
19.45 - 21.15	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 - 13.45	Hatha Serenity Flow	Jacinta	Prana
16.45 - 17.45	Tieneryoga**	Sabina	Prana
18.30 - 20.00	Yin & Meditatie <i>1x per mnd: 24 jan, 21 feb, 21 maart, 18 apr</i>	Ehud	Anahatha/Ohm
19.30 - 20.45	Aerial Yoga Flow: 7 feb, 7 maart, 4 april, 2 mei Aerial Yin Yoga: 17 jan, 21 feb, 21 maart, 18 april, 16 mei	Christine	Prana
19.00 - 21.00	Workshop Restorative & Nidra met live Muziek ** <i>1x per 2 maanden: 10 januari, 14 maart, 9 mei</i>	Isolde/Ineke	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/ Barbara	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
20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting* <i>iedere 2e zondag van de maand</i>	Groep	Ohm

## Docent

Valerie	Anahatha
Noor	Prana
Wendela	Anahatha
Germaine	Ohm
Ineke	ZOOM

## Waar

Anahatha
Prana
Anahatha
Ohm
ZOOM