

**DIE YOGASCHULE
IN HARBURG**



**mariuca
YOGA**

PROBESTUNDE

NUR 5 €

VINYASA FLOW YOGA

ist ein dynamischer und fließender Stil. Die Muskulatur wird gekräftigt, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit werden gefördert. Es hilft Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Vinyasa Flow ist intensives Yoga – herausfordernd und meditativ zugleich.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| | 10-11:15 post-natal | | | 10-11:30 morning yoga | |
| | 12:15-13:15 lunch yoga* | | | 12:15-13:15 lunch yoga* | |
| | | | | 16:30-18 deeply relax | 17-18:30 vinyasa flow |
| 18-19:30 vinyasa flow | 18-19:15 pilates | 18-19:30 vinyasa flow | 18-19:15 yogalates | | |
| 20-21:30 vinyasa flow | 19:30-21 hatha yoga | 20-21:30 vinyasa flow | 19:30-21 vinyasa flow | | gültig ab 01.04.2011 |

* Dieser Kurs ist mit Anmeldung – schick uns bitte bis zum Abend vorher eine SMS (s.u.)

| | | |
|---------|--------------------|----------------------|
| Preise: | limited | unlimited |
| | Einzelkarte: 12 € | 3 Monate: 60 € p.M. |
| | Zehnerkarte: 100 € | 6 Monate: 55 € p.M. |
| | ermässigt: 90 € | 12 Monate: 50 € p.M. |

Alle Kurse sind auch für Einsteiger geeignet. Änderungen vorbehalten.
Aktueller Kursplan unter www.mariuca-yoga.de

VINYASA FLOW YOGA

ist ein dynamischer und fließender Stil. Die Muskulatur wird gekräftigt, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit werden gefördert. Es hilft Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Vinyasa Flow ist intensives Yoga – herausfordernd und meditativ zugleich.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| | 10-11:15 post-natal | | | 10-11:30 morning yoga | |
| | 12:15-13:15 lunch yoga* | | | 12:15-13:15 lunch yoga* | |
| | | | | 16:30-18 deeply relax | 17-18:30 vinyasa flow |
| 18-19:30 vinyasa flow | 18-19:15 pilates | 18-19:30 vinyasa flow | 18-19:15 yogalates | | |
| 20-21:30 vinyasa flow | 19:30-21 hatha yoga | 20-21:30 vinyasa flow | 19:30-21 vinyasa flow | | gültig ab 01.04.2011 |

* Dieser Kurs ist mit Anmeldung – schick uns bitte bis zum Abend vorher eine SMS (s.u.)

Alle Kurse sind auch für Einsteiger geeignet. Änderungen vorbehalten.
Aktueller Kursplan unter www.mariuca-yoga.de

PREISE

LIMITED

Einzelkarte: 12 €
Zehnerkarte: 100 €
ermässigt: 90 €

UNLIMITED

3 Monate: 60 € p.M.
6 Monate: 55 € p.M.
12 Monate: 50 € p.M.

CHRISTINA WERNER | GROSSER SCHIPPSEE 44 | 21073 HAMBURG
0171-466 88 22 | WWW.MARIUCA-YOGA.DE | INFO@MARIUCA-YOGA.DE