



ADISHIV TEACHER TRAINING ACADEMY  
 info@adishivom.com  
 www.adishivom.ch  
 www.adishivom.com

## HERBST-ANGEBOT

Eine Lektion CHF 25 und fünf Lektionen CHF 100

### STUNDENPLAN

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30 - 9:30	Ashtanga Yoga	Vinyasa Flow	Ashtanga Yoga	Hatha Yoga	<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
9:45 -10:45	Schwangerschafts - yoga	Ashtanga Yoga	Pranayama Meditation	Yoga mit Kleinkinder (bis 1 Jahr )	<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
11:00 -12:00	Yoga für Schultern und Rücken	Yoga für einen flachen Bauch	Kundalini Yoga	Yoga mit Kleinkinder (1 – 3 Jahre)	<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
12:30 -13:30	Lunch Yoga	Lunch Yoga	Pilates		<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
15:00 -16:00	Yoga für Kinder 1 - 2 Kindergarten	Senioren Yoga			<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
16:15 -17:15	Yoga für Kinder 1 – 3 Klasse				<i>Teacher Trainig</i>	<i>Teacher Trainig</i>
17:30 -18:30	Yoga für Kinder 4 – 6 Klasse	Ashtanga Yoga	Yin Yoga	Schwangerschafts -Yoga		
18:45 -19:45	Yoga Freestyle	Yoga für Schulter und Rücken	Hatha Yoga	Yoga für einen flachen Bauch		