



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

## STUNDENPLAN

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30 - 9:30	Ashtanga Yoga	Vinyasa Flow	Ashtanga Yoga	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
9:00 - 10:00	Yoga für Bauchfett	Ashtanga Yoga	Pranayama Meditation	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
10:00 - 10:45	Yoga für Schultern und Rücken	Yoga für Bauchfett	Kundalini Yoga	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
10:00 - 11:00	Yoga flow	Senioren Yoga	Hatha Yoga	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
11:00 - 12:00	YOGA IN DER MITTAGSPAUSE					
13:00 - 14:00			Pilates	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
14:30 - 15:30	Ashtanga Yoga	Senioren Yoga		<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
15:30 - 17:30				<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>	<i>Lehrer ausbildung</i>
17:30 - 18:30		Ashtanga Yoga	Yin Yoga			
18:00 - 18:45	Yoga Freestyle	Ashtanga Yoga	Hatha Yoga	Yoga für Bauchfett		
18:30 - 19:30	Hatha Yoga	Yoga für Schultern und Rücken	Yoga Freestyle	Ashtanga Yoga		
19:30 - 20:30	Power Yoga	Ashtanga Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga		

### Teacher Training

Yoga Ausbildung Start Donnerstag 1.10.2020 - 12.3.2021

Yoga Ausbildung Intensiv jeweils Donnerstag und Freitag 2.10.2020 - 8.1.2021