

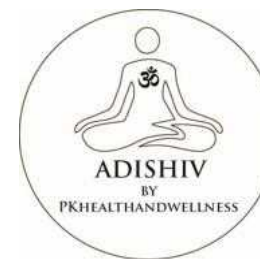
# Stundenplan

## ADISHIV YOGA TEACHER TRAINING ACADEMY

info@adishivom.com

www.adishivom.ch

www.adishivom.com



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Freitag
08:30 - 09:30	Ashtanga Yoga	Vinjasa Flow	Astanga Yoga	Lehrerausbildung	Lehrer ausbildung	Lehrerausbildung
09:00 - 10:00	Yoga für Bauchfett	Ashtanga zoga	Pranajama Meditation			Wochenende
10:00 - 10:45	Yoga für Schultern und Rücken	Yoga für Bauchfett	Kudalin Yoga			
10:00 - 11:00	Yoga flow	Senioren Yoga	Hatha Yoga	Wochenende		
11:00 - 12:00	YOGA IN DER MITTAGSPAUSE					
13:00 - 14:00			Pilates			
14:30 - 15:30	Ashtanga Yoga	Senioren Yoga		Lehrer ausbildung	Lehrer ausbildung	Lehrer ausbildung
17:30 - 18:30		Astanga Yoga	Yin Yoga			
18:00 - 18:45	Yoga Freestyle	Astanga Yoga	Hatha yoga	Yoga für Bauchfett		
18:30 - 19:30	Hatha Yoga	Yoga für Schultern und Rücken	Yoga Freestyle	Ashtang		
19:30 - 20:30	Power Yoga	Astanga Yoga	Hatha yoga	Hatha Yoga		

### Teachertraining

200 Stunden Yoga Ausbildung Start Donnerstag 1.10.2020 - 12.3.2021

200 Stunden Yoga Ausbildung Intensiv jeweils Donnerstag und Freitag 2.10.2020 - 8.1.2021