

6 WOCHEN

NUR **59,-** €\*

Flatrate für  
Einsteiger

\*) für truenature Neueinsteiger

## Preise

Probestunde ohne Voranmeldung	<b>5 €</b>
Drop in	<b>14 €</b>

## Karten \*\*

5er Karten	<b>65 €</b>
10er Karten	<b>110 €</b>
8er Karten für Schwangere	<b>88 €</b>

## Abo

24 Monate / ermäßigt	<b>45 € / 35 €</b>
12 Monate / ermäßigt	<b>55 € / 45 €</b>
6 Monate / ermäßigt	<b>65 € / 55 €</b>
3 Monate / ermäßigt	<b>75 € / 65 €</b>

\*\* ) 10% Ermäßigung für Schüler/Studenten (bis 30 Jahre)

truenature  
YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

# KURSPLAN

ab April 2018



Find us on  
**Facebook**

[www.facebook.com/truenature.selina](http://www.facebook.com/truenature.selina)

Wiesenstr. 2-4 • 45711 Datteln  
Tel. (02363) 7384146 o. (0179) 5024033

[www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.00 - 11.00	Leicht & Sanft*	„Mamiflow“ Rückbildung mit Babies Anmeldung erforderlich	Fokus Rücken*		Fokus Rücken*	
11.15 - 12.15						Sunny Sunday all levels
17.15 - 18.15	BASIC*	„Baby- bauch Flow“ Schwangeren Yoga	AIRyoga+	CoreWork		
18.30 - 19.30	18.30 - 20.00 LEVEL I	Fokus Rücken*	LEVEL I	YIN Yoga*	18.00 - 19.30 Faszien Yin Yoga	
	19.30 - 20.00 Medita- tion**	19.45 - 21.15 Ashtanga Yoga (Fortge- schritten)	19.45 - 20.45 BASIC*	19.45 - 21.15 LEVEL I-II		

Soweit nicht anders angegeben Dauer 60 Min. \*) für Einsteiger geeignet. \*\*) Meditation, jeden ersten Montag im Monat.

+) Teilnahmevoraussetzung beachten. Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage. Stand: 01.04.2018. Änderungen vorbehalten.