

6 WOCHEN  
NUR **59,-** €\*

## FLATRATETARIFE FÜR EINSTEIGER

\*) für truenatureNeueinsteiger

### PREISE

Probestunde ohne Voranmeldung	5 €
Drop in	14 €

### KARTEN

5er Karten	65 €
8er Karten für Schwangere	88 €
10er Kinderyoga	90 €
10er Karten	110 €

### ABO

24 Monate / ermäßigt	45 € / 35 €
12 Monate / ermäßigt	55 € / 45 €
6 Monate / ermäßigt	65 € / 55 €
3 Monate / ermäßigt	75 € / 65 €
1 Monat (Schüler bis 20 Jahre)	25 €

# TRUEnature

YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

## KURSPLAN

ab März 2020



Wiesenstr. 2-4 • 45711 Datteln  
Tel. 02363 7384146 o. 0179 5024033  
[www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu) • [f /truenature.selina](https://www.facebook.com/truenature.selina)

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

Stand: März 2020

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9.00			9.00 - 9.55 Yin Yoga*		9.00 - 9.55 Wake up Yoga*	
10.00	10.05 - 11.05 Leicht & sanft*	10.05 - 11.05 Mamiflow Postnatal Yoga*	10.05 - 11.05 Fokus Rücken*		10.05 - 11.05 Vinyasa Level I	
11.00						11.15 - 12.15 Sunny Sunday
15.00					15.30 - 16.30 Kinderyoga* mit Anmeldung	
17.00	17.15 - 18.15 Basic*	17.15 - 18.15 Babybauchflow Prenatal Yoga*	17.15 - 18.15 AIRyoga mit Anmeldung	17.15 - 18.15 Vinyasa Level I		
18.00	18.30 - 20.00 Vinyasa Level I-II	18.30 - 19.30 Fokus Rücken*	18.30 - 19.30 Basic*	18.30 - 19.30 Moonlight Yoga*	18.15 - 19.45 Faszien Yin Yoga*	
19.00			19.45 - 21.15 Vinyasa Level I-II			
20.00	20.00 - 20.30 Meditation*					

Leicht & sanft\* Moonlight Yoga\*  
(erdend, beruhigend)

Yin Yoga\*

Core Work, Level I  
(1 Jahr Yoga Erfahrung)

Kinderyoga

Fokus Rücken\*, Basic\*, Wake up Yoga, Sunny Sunday\*  
(dynamisch, belebend)

Faszien Yin Yoga\*, Meditation\*

Level I - II (1-2 Jahre Yoga Erfahrung),  
AIRyoga

Pre- und Postnatal Yoga



Technik, Bewegung, Kraft und Entspannung  
für Einsteiger und Geübte geeignet



Entspannung in langen Dehnungen, für Einsteiger geeignet



Technik, Bewegung, Kraft und Herausforderung  
für entsprechend Geübte



Kinder, Schwangeren Yoga und Rückbildung