

Neue Yoga Kurse ab 5.8.2025

Jetzt NEU und ab sofort!

10-er Kurse der Saison August, September, Oktober, Kursplan SCROLL RUNTER

Frage nach einem Krankenkassen-Zuschuss!

Da jetzt mein Yoga to go an flexiblen Orten praktiziert wird (schau auch gern bei Specials unter "Aktuelles"), biete ich nur noch wenige ausgewählte Kurse an festen Orten an. Sicher Dir bereits heute einen der begehrten Plätze in Ganderkesee, in Dötlingen (Freiraum) oder bei der VHS in Ganderkesee oder / und Delmenhorst, wenn Du an einem Training in einer festen Yogi-Gruppe interessiert bist (bitte runter scrollen und greif zum Hörer)-Melde Dich bei mir: **0176 - 821 60 300**

Details siehe www.instyleflow.de

oder auf Insta: [nicki.yoga.facereading](https://www.instagram.com/nicki.yoga.facereading)

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
Montag	15:00 - 16:30 Uhr	Flexi Flow Yoga ab 18.8 (Level 1) Nähere Infos und Anmeldung auf der VHS Webseite	VHS Delmenhorst	Nicki
"	16:45 - 18:15 Uhr	Yogiforming ab 1.9 (alle Level) Für alle, die einen Summerbody wünschen. Bodyforming meets Yoga, Kraft, Koordination, Ausdauer, figurformend Nähere Infos und Anmeldung auf der VHS Webseite	VHS Delmenhorst	Nicki
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	Flexi Flow Yoga 5 x ab 05.08. (Level 1-2) Beweglichkeit, Faszienstretch, Yin&Yang, Kraft & Release, mal getragen & gehalten, mal im Flow - Flexibel im Flexi Flow	Freiraum Dötlingen	Nicki
Mittwoch	17:35 - 18:50 Uhr	Stretch & Relax Yoga ab 20.08 (alle Level) wohltuend für Körper und Nerven (Vagus), regenerativ, Antistress Yoga, Faszienyoga, Beweglichkeit und z.T Kraft	VHS Ganderkesee	Nicki
"	19:10 - 20:30 Uhr	Deep Dynamic Vitality Yoga ab 13.8 (Level 2-3) dynamisch, kraftvoll, Power	Dance Center Ganderkesee	Nicki
Donnerstag	keine Kurse			
Freitag	keine Kurse			
Samstag	keine Kurse			
Sonntag	keine Kurse			