

# Zomerrooster YogaToday

4 juli t/m 16 augustus

dd 23 juni '26

De meeste lessen gaan gewoon door en zijn livestream thuis te volgen + een selectie van circa 2 weken op on demand. Als je docent op vakantie is, is er een vervanger.

**Vragen?** Bel ons gerust op 06 -215 72 555 of mail naar [info@yogatoday.nl](mailto:info@yogatoday.nl)

**Let op!** Bij extreme hitte verhuizen lessen in late ochtend en in de avond van de Prana naar de kerk. Check het lesrooster voor je naar les gaat.

Maandag	Docent	Waar	Donderdag	Docent	Waar
09.00 - 10.00	Pilates	Babette Anahatha	09.30 - 10.45	Yin Yoga	Valerie Anahatha
<b>Extraatje</b>	<b>Sup Pilates** 6 juli en 10 augustus</b>	Strand Muiderberg	19.30 - 20.45	Zwangerschapsyoga*	Mireille Prana /Ohm
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine Anahatha	19.45 - 21.15	Kundalini Fusion* <i>om de week</i>	Germaine Lotus
13.30 - 14.30	Hatha en Dru Yoga*	Tineke Anahatha	20.15 - 21.15	Pilates*	Wendela Anahatha
18.15 - 19.15	Stembelijding* <i>zomerstop</i>	Milou Anahatha	20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis	Ineke ZOOM
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>	Ehud Anahatha			
18.45 - 20.00	Aerial Flow Yoga <b>eng* 13,27 juli, 10 aug</b>	Jo Prana	<b>Vrijdag</b>		
20.15 - 21.45	Critical Alignment Intens*	Laetitia Prana	09:00 - 10.15	Slow Flow Vinyasa <b>nl/eng</b>	Astrid Anahatha
			09:30 - 11.00	Mindful Critical Alignment	Eliza Prana
<b>Dinsdag</b>			10.45 - 12.00	Critical Alignment <i>zomerstop</i>	Eliza Prana
09.30 - 10.30	Gentle Yoga	Joyce Prana	11:00 - 12.00	Power Pilates & TRX* <b>10,17 juli en 14 aug</b>	Babette Anahatha
18.00 - 19.15	Vinyasa Flow (Power Yoga)*	Carry Prana	15.30 - 16.30	Lesserie Kinderyoga 8 t/m 12 jaar **** <i>zomerstop</i>	Astrid Anahatha
17.30 - 18.45	Restorative Yoga*	Isolde Anahatha	18.30 - 20.00	Yin & Meditation <b>eng/nl</b> <i>1x p mnd: 10 juli</i>	Ehud Anahatha/Prana
19.00 - 20.30	Yin Yoga	Isolde Anahatha			
19.30 - 21.00	Critical Alignment & TRE*	Nicolien Prana	<b>Zaterdag</b>		
20.45 - 21.45	Pilates	Wendela Anahatha	09:00 - 10.30	Vinyasa Flow (Power Yoga) <b>eng/nl</b>	Carry/Janita/Nicole Anahatha
			09:00 - 10.30	Critical Alignment*	Klaus Prana
<b>Woensdag</b>			09:00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*	Barbara Ohm
09.00 - 10.15	Vinyasa Flow (Power Yoga) <b>eng/nl</b>	Janita/Nicole Anahatha	10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra	Astrid/Ineke** Anahatha
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Mireille Prana	10.45 - 12.00	Critical Alignment* <i>zomerstop</i>	Klaus/Gerda** Prana
11.00 - 12.00	Gentle yoga*	Paul Prana	11.00 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga* <i>zomerstop</i>	Germaine/Barbara Ohm
16.30 - 17.30	Qigong <i>om de week</i>	Germaine Anahatha			
18.00 - 19.30	Iyengar <b>eng*</b>	Veronica Prana	<b>Zondag</b>		
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance <i>zomerstop</i>	Mirjam Anahatha	09.00 - 10.15	Gentle Yoga	Pien Prana
19.30 - 20.45	Buiten Hatha Flow nl/eng **	Eva/Astrid Theetuin	09.30 - 10.45	Sunday Morning Beach Flow <b>eng/nl ***</b>	Ehud, Eva, Janita Strand Muiderberg
20.00 - 21.15	Hatha Yoga**	Pien Prana	09.30 - 10.45	Kinderyoga 5 t/m 12 jaar <b>19 juli en 23 augustus</b>	Astrid Strand Muiderberg
20.15 - 21.45	Yin Yoga	Marieke Anahatha	20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting <i>zomerstop</i>	Groep Ohm

**Pranazaal** = locatie Achtergracht 16

**Anahatha , Lotus & Ohm** = locatie Laurentiuskerk, Blomstraat 36

**Theetuin** = Grasveld achterin terrein van theetuin, Ossemarkt 34

**Strand Muiderberg Beach Flow** = Bij het surfstrand | **Kinderyoga** = Links van de Zeemeeuw ( alle info op de website)

\* Deze lessen zijn niet online | \*\* Gaat niet door bij kou en/of regen

\*\*\* Binnen bij kou en/of regen. Indien slecht weer op 19 juli, 16, 23 en 30 aug, is de binnenles o

\*\*\*\* Basisschool. Wekelijkse les behalve in schoolvakanties