Lesrooster YogaToday

versie 1 november *2026*

Maandag		**Docent**	**Waar**
09.00 - 10.00	Pilates	Babette	Anahatha
10:30 - 11:30	Stoelyoga	Paul/Romy	Synagoge
10.45 - 12.15	Kundalini Fusion*	Germaine	Anahatha
13.30 - 14.45	Hatha en Dru Yoga	Tineke	Anahatha
18.00 - 19.30	5Rhythms Dance	Mirjam	Anahatha
20.00 - 21.30	Yang Yin Yoga **eng***	Ehud	Anahatha
20.00 - 21.30	Critical Alignment Yoga Intens	Laetitia	Ohm
Dinsdag			
09.30 - 10.30	Gentle Yoga*	Joyce	Anahatha
17.15 - 18.30	Vinyasa Flow *(Power Yoga)*	Carry	Lotus
17.00 - 18.30	Restorative Yoga	Isolde	Anahatha
19.00 - 20.30	Yin Yoga*	Isolde	Anahatha
19.30 - 21.00	Critical Alignment Yoga & TRE	Nicolien	Ohm
20.45 - 21.45	Pilates*	Wendela	Anahatha
Woensdag			
09.00 - 10.15	Vinyasa Flow *(Power Yoga)* **eng/nl**	Laura	Anahatha
09.15 - 10.30	Hatha Yoga	Mireille	Lotus
10.45 - 12.00	Zwangerschapsyoga *reserveles****	Mireille	Lotus
11.00 - 12.00	Gentle yoga	Paul	Anahatha
16.30 - 17.30	Qigong*	Germaine	Anahatha
18.00 - 19.30	Iyengar **eng**	Veronica	Ohm
19.45 - 21.15	Yin Yoga	Marieke	Anahatha
20.00 - 21.15	Vinyasa Flow Vinyasa *pauze. start januari*	Nicole	
20.00 - 21.15	Hatha Yoga	Pien	Ohm

Donderdag		**Docent**	**Waar**
09.30- 10.45	Yin Yoga*	Valerie	Anahatha
18.15 - 19.15	Stembevrijding *(om de week)*	Milou	Anahatha
19.00 - 20.15	Zwangerschapsyoga	Mireille	Lotus
20.00 - 21.30	Kundalini Fusion	Germaine	Anahatha
20.30 - 21.30	Pilates	Wendela	Lotus
20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis*	Ineke	ZOOM
Vrijdag			
09:00 - 10.15	Slow Flow Vinyasa **nl/eng***	Astrid	Anahatha
09:30 - 10.30	Mindful Yoga	Eliza	Ohm
10.45 - 12.00	Critical Alignment Yoga	Eliza	Ohm
11:00 - 12.00	Pilates & TRX	Babette	Anahatha
18.30 - 20.00	Yin & Meditation **eng/nl*** *1x p mnd 20/11, 11/12*	Ehud	Anahatha
Zaterdag			
08:45 - 10.15	Vinyasa Flow *(Power Yoga)* **eng/nl**	Laura	Anahatha
09.00 - 10.25	Critical Alignment Yoga	Klaus	Lotus
09.00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga	Barbara	Ohm
10.30 - 11.45	Yin & Yoga Nidra**	Astrid/Ineke	Anahatha
10.45 - 12.00	Critical Alignment Yoga**	Klaus/Gerda	Lotus
10.45 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga	Germaine/Barbara	Ohm
Zondag			
08.00 - 09.00	Winteryoga met waterdippen	Nicolien	Buiten
09.00 - 10.15	Gentle Yoga*	Ehud	Anahatha
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga **eng***	Ehud	Anahatha
13:00 - 14:30	Aerial Yoga *(1e zondag vd maand)*	Carry & Jo	Anahatha
20:00 - 21:00	Groepsmeditatie *(2e zondag vd maand, gratis)*	Maud	Anahatha

* Lessen met * zijn ook Livestream + selectie van 2 weken op On demand.

** 1 keer per maand geeft Ineke Yin & Nidra en Gerda Critical Alignment les van 10.45 uur na Klaus

*** Als de donderdag zwangerschapsyoga vol is, word deze extra les open gezet

Vragen? Bel ons gerust op 06 -215 72 555 of mail naar info@yogatoday.nl