

B.K.S. IYENGAR YOGA INSTITUTE AMSTERDAM

अथ योगानुशासनम्

Nieuwe Achtergracht 138H

1018WV Amsterdam

Telefoon: 020-627 65 23

e-mail: info@iyengaryogaamsterdam.com

WWW.IYENGARYOGAAMSTERDAM.COM

<i>lesrooster, 1 september t/m 22 december 2017*</i> <i>class schedule, September 1 thru to Dec 22, 2017*</i>	<i>maandag</i> <i>Monday</i>	<i>dinsdag</i> <i>Tuesday</i>	<i>woensdag</i> <i>Wednesday</i>	<i>donderdag</i> <i>Thursday</i>	<i>vrijdag</i> <i>Friday</i>	<i>zaterdag</i> <i>Saturday</i>	<i>zondag</i> <i>Sunday</i>
Level 1 Beginnersles voor nieuwkomers of mensen die op een rustig niveau Iyengar yoga willen doen	10.15-11.45 level 1/2 Mumtaz Khadjé 20.00-21.30 level 1 Delilah King	14.00-15.30 level 1 Ralph Pilleri 20.15-21.45 level 1 Joelle Sie Man Tang	14.30-16.00 level 1/2 Ralph Pilleri 20.00-21.30 level 1 Delilah King	08.30-10.00 power class Donald Streeter 15.30-17.00 senior class 55+ Ela Chauhan *21.9.-14.12.	11.00-12.30 level 1 Jan Kievits 12.00-13.30 level 1/2 Daniela Gfeller *from 7 September	10.15-11.45 level 1 Jan Kievits 12.00-13.30 level 1 Elias General	08.30-10.00 level 1 Evelien v/d Ploeg *from 17 September 18.00-19.30 level 1 Ralph Pilleri
Level 2 Beginnersles op een pittig niveau, 6 maanden level 1 Iyengar Yoga ervaring	18.00-19.30 level 2 Donald Streeter	10.15-11.45 level 1/2 Donald Streeter 18.00-19.30 level 2 Daniela Gfeller	10.15-11.45 level 1/2 Jan Kievits 18.00-19.30 level 2 Paula Soares	14.00-15.30 level 1/2 Ralph Pilleri 18.00-19.30 level 2 Donald Streeter	10.15-11.45 level 2/3 Delilah King 18.00-19.30 level 2 Thauana Souza		12.00-13.30 level 1/2 Jan Kievits
Level 3 Ca één jaar level 1/2 Iyengar Yoga ervaring; kopstand, achteroverbuigingen, vooroverbuigingen, twistings, handstand			10.30-12.00 level 2/3 Erika Doucette *from 1 November	10.15-12.15 level 3 Delilah King		08.30-10.00 level 2/3 Donald Streeter	10.15-11.45 level 3 Delilah King
Level 4 Verdere verdieping van level 3; langer vasthouden van houdingen; werken aan moeilijkere houdingen		18.00-20.00 level 4 Delilah King					
Prenatal Yoga Course , see separate flyer and information on website, once every quarter partner-class		20.15-21.45 Prenatal Daniela Gfeller/ Delilah King					
Medisch, herstellend / Medical, remedial werken aan specifieke problemen dmv individueel oefenprogramma				18.00-20.00 Delilah King and assistants			
Yoga voor kinderen / Yoga for children , 7-14 jaar/ years - not during school holidays - see separate flyer and information on website			14.30-16.00 Daniela Gfeller				
IYLO / Teacher training program , see website						10.00-18.00	10.00-18.00
Privélessen / private sessions: op aanvraag/afspraak - on request/by appointment, * the class schedule is subject to change without notice							