

# 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, 2 januari t/m 30 juni 2017*</i> <i>class schedule, January 2 thru to June 30, 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>
<b>Level 1</b> 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  20.00-21.30 level 1 Joelle Sie Man Tang	14.00-15.30 level 1/2 Ralph Pilleri  20.00-21.30 level 1 Delilah King		11.00-12.30 level 1 Jan Kievits	10.15-11.45 level 1 Jan Kievits  12.00-13.30 level 1 Ely	12.00-13.30 level 1 Jan Kievits  18.00-19.30 level 1 Ralph Pilleri
<b>Level 2</b> 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 2 Jan Kievits  18.00-19.30 level 2 Jan Kievits	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 Jan Kievits	18.00-19.30 level 1/2 Tanja Ramer	
<b>Level 3</b> Ca één jaar level 1/2 Iyengar Yoga ervaring; kopstand, achteroverbuigingen, vooroverbuigingen, twistings, handstand				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
<b>Level 4</b> Verdere verdieping van level 3; langer vasthouden van houdingen; werken aan moeilijker houdingen		18.00-20.00 level 4 Delilah King					
<b>Prenatal Yoga Course</b> , vanaf/from 24 januari/January 2017 - see separate flyer and information on website		20.00-21.30 Prenatal Daniela Gfeller/ Delilah King from 24 January					
<b>Medisch, herstellend / Medical, remedial</b> werken aan specifieke problemen dmv individueel oefenprogramma				18.00-20.00 Delilah King and assistants			
<b>Yoga voor kinderen / Yoga for children</b> , 7-14 jaar/ years - vanaf 11 januari 2017 - see separate flyer and information on website			14.30-15.30 Daniela Gfeller from 11 January				
<b>IYLO / Teacher training program</b> , see website						10.00-18.00	10.00-18.00
<b>Privélessen / private sessions: op aanvraag/afpraak - on request/by appointment, * the class schedule is subject to change without notice</b>							