

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, 3 januari t/m 30 juni 2018*</i> <i>class schedule, January 3 thru to June 30, 2018*</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	14.00-15.30 level 1 Ralph Pilleri	14.30-16.00 level 1/2 Ralph Pilleri	08.30-10.00 power class Donald Streeter	11.00-12.30 level 1 Jan Kievits	10.15-11.45 level 1 Jan Kievits	
	20.00-21.30 level 1 Delilah King	20.00-21.30 level 1 Joelle Sie Man Tang	20.00-21.30 level 1 Delilah King	15.30-17.00 senior class 55+ Ela Chauhan	12.00-13.30 level 1/2 Daniela Gfeller	12.00-13.30 level 1 Elias General	18.00-19.30 level 1 Ralph Pilleri
Level 2 Beginnersles op een pittig niveau, 6 maanden level 1 Iyengar Yoga ervaring		10.15-11.45 level 1/2 Donald Streeter	10.15-11.45 level 1/2 Jan Kievits	14.00-15.30 level 1/2 Ralph Pilleri	10.15-11.45 level 2/3 Delilah King		12.00-13.30 level 1/2 Jan Kievits
	18.00-19.30 level 2 Donald Streeter	18.00-19.30 level 2 Daniela Gfeller	18.00-19.30 level 2 Paula Soares	18.00-19.30 level 2 Donald Streeter	18.00-19.30 level 2 Thauana Souza		
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 10 January	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, *from 13th week of pregnancy		20.00-21.30 *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							