

Montag

17.30-19.15 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level - Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
17.45-19.15 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Emilia
19.30-21.00 Uhr	Vinyasa Yoga & Meditation	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
19.30-21.00 Uhr	Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	verschiedene Lehrer:innen

Dienstag

17.45-19.15 Uhr	Ashtanga angeleitet	Einsteiger	Ulrike
17.45-19.15 Uhr	Yin Yoga in English	alle Level	Nastya
19.30-21.00 Uhr	Vinyasa Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Jenny

Mittwoch - 30. April

08.30-09.30 Uhr	Morgen Yoga in English	alle Level	Almuth Vertretung Marlen
10.30-12.00 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Almuth Vertretung Johanna
17.45-19.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Teresa
17.45-19.15 Uhr	Yoga Intro 19.3.-14.5.	Einsteigerkurs mit Anmeldung	wechselnde Lehrer:innen
17.45-19.15 Uhr	NEU 21.5.-18.6. Ashtanga Mysore Starter	Kurs mit Anmeldung	Marlen

19.30-21.00 Uhr	Ashtanga angeleitet & Meditation	Mittelstufe	Marlen
19.30-21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Teresa

Donnerstag - 1. Mai

	Tag der Arbeit		
19.30-21.00 Uhr	NEU 8.5.-3.7. Wayv of Yoga	Kurs mit Anmeldung	Marlen

Freitag - 2. Mai

08.00-08.30 Uhr	Meditation & Pranayama	alle Level (auf Spendenbasis)	Marlen
08.30-10.00 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
12.00-13.00 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
17.00-18.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Benjamin

Sonntag - 4. Mai

11.00-12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Marlen
-----------------	--------------	------------	--------

Das Studio öffnet 20 Minuten vor Kursbeginn. Bitte komm rechtzeitig ins Studio, so dass die Kurse pünktlich beginnen können.

Eine Anmeldung zu den offenen Kursen ist nicht notwendig. Auch nicht für eine Probestunde. Komm einfach vorbei.

AOK-Gutschein anfordern

Erklärung zu den Levels Einsteiger /Mittelstufe / Fortgeschrittene und „alle Level“

Die Einteilung bezieht sich nicht nur auf die Asanapraxis und Intensität an Bewegung. Eine Yogastunde besteht aus den Elementen der Yogaphilosophie, Meditation, Bewegung und Innehalten. Diese Elemente werden in Einklang gebracht mit der Neugierde, der Schwerkraft und den Emotionen. Die Level unterscheiden sich hauptsächlich in ihrer Intensität und am Umfang der Elemente. Dementsprechend ist die Praxis angepasst an Beginner und bereits länger Praktizierenden.