

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	Johanna
19.30-21.00 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
19.30-21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Romy

Dienstag - 21. April

08.30-09.30 Uhr	NEU ab 14. April Pilates	Einsteiger	Anna
17.45-19.15 Uhr	Ashtanga angeleitet	Einsteiger	Lisa
17.45-19.15 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Jenny Vertretung Benjamin
19.30-21.00 Uhr	Vinyasa Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Jenny Vertretung Benjamin

Mittwoch - 22. April

08.30-09.30 Uhr	Morgen Yoga	alle Level	Almuth Vertretung Jenny
10.30-11.45 Uhr	NEU 29.4.-17.6. Schwangeren Yoga	alle Level mit Anmeldung	Almuth
12.45-13.45 Uhr	NEU ab 6.5. Lunch Yoga	alle Level	Johanna
17.45-19.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen

17.45-19.15 Uhr	NEU 15.4.-10.6. Yoga Intro continue	Aufbaukurs mit Anmeldung	wechselnde Lehrer:innen
19.30-21.00 Uhr	Ashtanga angeleitet	Mittelstufe	Marlen
19.30-21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Johanna

Donnerstag - 23. April

16.00-17.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
17.30-19.15 Uhr	Ashtanga Yoga Mysore	alle Level Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
17.45-19.15 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	alle Level	Romy
19.30-21.00 Uhr	Vinyasa Yoga	alle Level	Lisa Vertretung Romy
19.30-21.00 Uhr	NEU 9.4.-11.6. Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	mit Jenny & Marlen

Freitag - 24. April

08.00-08.30 Uhr	Meditation & Pranayama	alle Level	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 Vertretung Jenny
10.30-13.30 Uhr	1. Mai Workshop: umgekehrt stehen	mit Anmeldung	Marlen

Samstag - 9. Mai

10.00-11.45 Uhr	9.5. Ashtanga Yoga LED Class	alle Level	Marlen
-----------------	--	------------	---------------

Sonntag - 26. April

11.00-12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Marlen
17.00-18.15 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	alle Level	Jenny

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.