

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	Almuth
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Meditation	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	NEU 21.10. - 16.12. Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	verschiedene Lehrer:innen

Dienstag

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

Mittwoch

08.30 - 09.30 Uhr	Morgen Yoga	alle Level	Almuth
10.30 - 12.00 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Almuth
17.45 - 19.15 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Teresa K.
17.45 - 19.15 Uhr	Yoga Intro 9.10. - 8.1.25	Einsteigerkurs mit Anmeldung	wechselnde Lehrer:innen
19.30 - 21.00 Uhr	Ashtanga angeleitet & Meditation	Mittelstufe	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Teresa K.

Donnerstag - 24. Oktober

09.00 - 10.00 Uhr	Vinyasa Yoga	alle Level	Jenny
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 Yoga (in Englisch)	alle Level	Teresa R. Vertretung Nastya
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	alle Level	Isabelle
19.30 - 21.00 Uhr	Wayv of Yoga 19.9. - 28.11.	Kurs mit Anmeldung	Marlen

Freitag

08.00 - 08.30 Uhr	NEU ab 8.11. Meditation & Pranayama	alle Level	Marlen
08.30 - 10.00 Uhr	NEU ab 8.11. Ashtanga Mysore	alle Level Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
11.30 - 12.30 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
17.00 - 18.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Benjamin

Sonntag - 20. Oktober

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.