

Montag - 15. Juli

| | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| findet nicht statt bis 4. August | Schwangeren Yoga | alle Level | Almuth |
| findet nicht statt bis 4. August | Ashtanga Mysore | alle Level - Beginn und Ende frei wählbar | Marlen |
| 17.45 - 19.15 Uhr | Vinyasa & Yin Yoga | Einsteiger/Mittelstufe | Almuth Vertretung Jenny |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Vinyasa & Meditation | Mittelstufe/Fortgeschritten | Marlen Vertretung Benjamin |
| 19.30 - 21.00 Uhr | NEU 5.8. - 30.9. Yoga Intro | Einsteigerkurs mit Anmeldung | verschiedene Lehrer:innen |

Dienstag - 16. Juli

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-------------|---------------|
| 17.45 - 19.15 Uhr | Ashtanga angeleitet | Einsteiger | Ulrike |
| findet nicht statt bis 4. August | Yin Yoga | alle Level | Jenny |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Vinyasa | Mittelstufe | Jenny |

Mittwoch - 17. Juli

| | | | |
|----------------------------------|---|------------------------------|---------------|
| findet nicht statt bis 4. August | Morgen Yoga | alle Level | Almuth |
| findet nicht statt bis 4. August | Schwangeren Yoga | alle Level | Almuth |
| 17.45 - 19.15 Uhr | NEU 14.8. - 11.9. Ashtanga Mysore Starter | Einsteigerkurs mit Anmeldung | Marlen |
| 17.45 - 19.15 Uhr | Vinyasa | Einsteiger/Mittelstufe | Teresa |

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-------------|---------------|
| findet nicht statt bis 4. August | Ashtanga angeleitet | Mittelstufe | Marlen |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Yin Yoga | alle Level | Teresa |

Donnerstag - 18. Juli

| | | | |
|----------------------------------|------------------------|--|------------------------------------|
| findet nicht statt bis 4. August | Mama & Baby | alle Level | Marlen |
| 17.30 - 19.15 Uhr | Ashtanga Mysore | alle Level Beginn und Ende frei wählbar | Marlen Vertretung Ulrike |
| 17.45 - 19.15 Uhr | Vinyasa | Mittelstufe | Frank |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Vinyasa & Yin Yoga | alle Level | Isabelle |

Freitag - 19. Juli

| | | | |
|-------------------|--|------------------------|--------------------------------------|
| 07.00 - 8.30 Uhr | NEU 9.8. - 6.9. Pranayama & Meditation | Kurs mit Anmeldung | Marlen |
| 11.30 - 12.30 Uhr | Lunch Yoga | Einsteiger/Mittelstufe | Marlen Vertretung Benjamin |
| 17.00 - 18.15 Uhr | Vinyasa Yoga | Mittelstufe | Benjamin |

Samstag - 31. August

| | | | |
|-------------------|---|-----------------------------|-----------------|
| 09.30 - 18.30 Uhr | Tagesretreat Philosophie & Praxis Thema: asana | alle Level mit Anmeldung | Marlen & Teresa |
|-------------------|---|-----------------------------|-----------------|

Sonntag

| | | | |
|-------------------------|--------------|------------|--------|
| pausiert bis 12. August | 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.