

Montag – 2. September

16.00 – 17.15 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Almuth
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 Vertretung Benjamin
19.30 – 21.00 Uhr	Yoga Intro 5.8. - 30.9.	Einsteigerkurs mit Anmeldung	verschiedene Lehrer:innen
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	Yin Yoga	alle Level	Jenny
19.30 – 21.00 Uhr	Vinyasa	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	NEU 21.8. - 18.9. Ashtanga Mysore Starter	Kurs mit Anmeldung	Marlen
17.45 – 19.15 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Teresa K.

17.45 - 19.15 Uhr	NEU 25.9. - 18.12. Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	Almuth, Marlen & Teresa
19.30 - 21.00 Uhr	Ashtanga angeleitet & Meditation	Mittelstufe	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Teresa K.

Donnerstag - 5. September

09.00 - 10.00 Uhr	NEU ab 19.9. Vinyasa Yoga	alle Level	Jenny
findet heute nicht statt	Mama & Baby	alle Level	Marlen
findet heute nicht statt	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	alle Level	Teresa R.
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	alle Level	Isabelle
19.30 - 21.00 Uhr	NEU 5.9. - 14.11. Wayv of Yoga	Kurs mit Anmeldung	Marlen

Freitag

07.30 - 8.30 Uhr	NEU 30.8. - 13.9. Pranayama & Meditation	Kurs mit Anmeldung	Marlen
11.30 - 12.30 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
17.00 - 18.15 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Benjamin

Sonntag – 8. September

11.00 – 12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Marlene
-------------------	--------------	------------	---------

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.