Montag

16.00 - 17.15 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Julia
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	Julia
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Meditation	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	26.2. - 29.4. Wayv of Yoga	geschlossener Kurs mit Anmeldung	Marlen

Dienstag - 30. April

17.45 - 19.15 Uhr	Ashtanga angeleitet	Einsteiger	Ulrike
17.45 - 19.15 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Sophie Vertretung Julia
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Jenny Vertretung Frank

Mittwoch - 1. Mai

09.30 - 12.00 Uhr	Tagesretreat Meditation, Pranayama, Ashtanga Yoga	Anmeldung an marlen@yogawaves.de	Marlen
14.30 - 15.45 Uhr	Tagesretreat Yogaphilosophie	Anmeldung an marlen@yogawaves.de	Teresa & Marlen
16.30 - 18.30 Uhr	Tagesretreat Yin Yoga & Yoga Nidra	Anmeldung an marlen@yogawaves.de	Teresa

Donnerstag - 2. Mai

10.00 - 11.30 Uhr	Mama & Baby	alle Level	Marlen
17.30 - 19.15 Uhr	Ashtanga Mysore	alle Level Beginn und Ende frei wählbar	Marlen
17.45 - 19.15 Uhr	Vinyasa	Mittelstufe	Frank
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Yin Yoga	alle Level	Isabelle Vertretung Isabel
19.30 - 21.00 Uhr	11.4. - 2.5. Einführung 2. Serie Ashtanga Yoga	Kurs mit Anmeldung	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	NEU 16.5. - 13.6. Pranayama & Meditation	Kurs mit Anmeldung	Marlen

Freitag

11.30 - 12.30 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
17.00 - 18.15 Uhr	NEU ab 3. Mai Vinyasa	Mittelstufe	Benjamin

Sonntag - 5. Mai

11.00 - 12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Julia

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.