

# 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

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

## Mittwoch

08.30 - 9.30 Uhr	Morgen Yoga	alle Level	Almuth
10.30 - 12.00 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Almuth
17.45 - 19.15 Uhr	Vinyasa	Einsteiger/Mittelstufe	Teresa
17.45 - 19.15 Uhr	27.3 5.6. Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	Marlen, Ulrike & Sophie
19.30 - 21.00 Uhr	Ashtanga angeleitet	Mittelstufe	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga	alle Level	Teresa



### Donnerstag

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
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 - 28. April

11.00 - 12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Isabelle
16.00 - 19.30 Uhr	28. April Yoga & ambient music lounge	alle Level mit Anmeldung	Marlen & PasTek

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.