

Montag - 8. April

16.00 - 17.15 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Julia Vertretung 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	Julia Vertretung Benjamin
19.30 - 21.00 Uhr	Vinyasa & Meditation	Mittelstufe/Fortgeschritten	Marlen
19.30 - 21.00 Uhr	NEUER KURS 26.2. - 22.4. 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 - 10. April

08.30 - 9.30 Uhr	Morgen Yoga	alle Level	Almuth Vertretung Karina
10.30 - 12.00 Uhr	Schwangeren Yoga	alle Level	Almuth Vertretung Karina
17.45 - 19.15 Uhr	Vinyasa	Einsteiger/Mittelstufe	Teresa
17.45 - 19.15 Uhr	NEU 27.3. - 5.6. Yoga Intro	Einsteigerkurs mit Anmeldung	Almuth, Marlen & 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	NEU 11.4. - 2.5. Einführung 2. Serie Ashtanga Yoga	Kurs mit Anmeldung	Marlen

Freitag

11.30 - 12.30 Uhr	Lunch Yoga	Einsteiger/Mittelstufe	Marlen
-------------------	----------------------------	------------------------	------------------------

Sonntag - 14. April

	Ostersonntag		
11.00 - 12.30 Uhr	Sonntagsflow	alle Level	Marlen
16.00 - 20.30 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.