


Südstadt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Level 2 Judith	Level 1 Lula	Level 2 Amy*		Level 1 Beata		
10:00				Level 3 105 min Nicole			
11:00						Level 1-2 Galja	Level 1-2 Antje
11:15					Postnatal Yoga 75 min Dina		
13:00				Acro Yoga Angelika, Nicole, Tobias			Jivamukti Yoga Level 2 Steffi G.
16:30				Prenatal Yoga Dina			
17:00					Intro Yoga Nicole		Level 1 Dulce
17:30						Level 2 Xenia	
18:00	Level 1 Amy*	Level 2 Beata	Level 2 Nicole	Level 1 Antje		 LORD VISHNUS COUCH	
18:30					Level 2 Mike		
19:45	Level 2 Pushava	Level 1 Roland	Core Integration Level 2 Dulce	Level 2 Frank			

Zentrum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Level 1-2 Frank	Level 1 Amy*	Level 2 Judith	Level 1 Frank	Jivamukti Yoga Level 2 Nicole		
10:00						Level 1 Lula	
11:00							Intro Yoga Daggi
11:15				Postnatal Yoga 75 min Dina			
13:00							Level 2-3 Jasmine*
16:00						Level 2 Nina	
16:30					Level 2-3 Pushava		
17:00	Prenatal Yoga 75 min Dina	Yoga für Rücken & Gelenke (mit Voranmeldung) Angelika					Jivamukti Yoga Level 1 Steffi G.
18:00						Jivamukti Yoga- Level 1 Jörg	
18:15					Level 1 Dina		
18:30	Level 1 Frank	Level 2-3 Nicole	Level 2 Frank	Level 2 Amy*			
19:00							Acro Yoga Jam Level 2 Tobias
20:00	Jivamukti Yoga Level 2 Steffi G.	Level 1 Judith	Intro Yoga Steffi E.	Yoga & Meditation Level 1-2 Judith			

\* Kurs wird in englisch unterrichtet.

Wir unterrichten Vinyasa Flow Yoga- einen dynamischen, meditativen Yogastil, bei dem Atem und Bewegung zu einem fließenden Erlebnis verbunden werden. Dabei werden die Asanas (Körperstellungen) zu immer neuen, kreativen Sequenzen mit jeweils unterschiedlichen Wirkungen zusammengefügt. Außerdem beinhalten unsere Kurse Pranayama, Meditation, Yogaphilosophie, Chanting und Tiefenentspannung. Falls nicht anders bezeichnet, dauern die Kurse 90 min. Wir öffnen/schliessen jeweils 30 min vor/nach den Kursen. Level 1= für Anfänger Level 2= für Alle mit einem halben Jahr und länger Yogaerfahrung Level 3= für Alle mit einer regelmäßigen und tiefen Yogapraxis