

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:30-7:00 Uhr Online Open Class: Morning Nils 	8:45-10:00 Uhr Studio Open Class: Balance Andrea	9:00-10:00 Uhr Studio Prenatal Yoga* Evi	8:45-10:00 Uhr Studio Open Class: Anusara Ina	7:00-7:30 Uhr Online Open Class: Morning Jolijn 	8:45-10:00 Uhr Online Open Class: Anusara Ina 	10:00-11:15 Uhr Studio Open Class: Ashtanga Vladimir
10:30-11:30 Uhr Online Mami & Baby Yoga* Ina 	10:30-11:30 Uhr Studio Senioren Yoga* Andrea	10:30-11:30 Uhr Studio Mami & Baby Yoga* Evi	10:30-11:30 Uhr Studio Senioren Yoga* Ina	10:00-11:00 Uhr Studio Babymassage Anja	* geschlossener Kurs	
				16:30-17:30 Uhr Studio Yoga Newcomer* Nils	Anusara: spüre die besondere Energie einer Anusara Yoga Praxis, mit Fokus auf Ausrichtung und inspiriert von einem Herzensthema (Level 2-3)	
					Flow: bringe Deinen Körper & Geist in Einklang mit fließenden Sequenzen und geschmeidigen Bewegungen, getragen von deinem Atem (Level 2)	
					Balance: genieße eine ausbalancierte Hatha Yoga Praxis, stärke ganzheitlich Deine Gesundheit und schenk Dir Raum zum Nachspüren (Level 1-2)	
18:00-19:00 Uhr Hybrid Prenatal Yoga* Ina 	18:00-19:15 Uhr Studio Open Class: Flow Marion	18:00-19:15 Uhr Studio Open Class: Balance Evi	18:00-19:00 Uhr Studio Yoga Newcomer* Theresa	18:00-19:15 Uhr Studio Männer auf der Matte* Nils	Basic: praktiziere grundlegende Asanas in dieser Klasse für (Wieder-) Einsteiger, Yogis mit ersten Erfahrungen und alle, die die Basics genauso lieben wie wir (Level 1)	
19:30-20:45 Uhr Hybrid Open Class: Anusara Ina 	19:45-21:00 Uhr Hybrid Open Class: Yin Yoga Marion 	19:45-21:00 Uhr Online Open Class: Flow Evi 	19:30-20:45 Uhr Studio Open Class: Basic Andrea / Theresa	18:00-19:15 Uhr Online Open Class: Yin Yoga Team 	Ashtanga: aktiviere mit dieser kraftvollen, dynamischen Praxis deine Lebenskraft und spüre die transformierende und meditative Wirkung dieses Yogastils (Level 2-3)	
					Yin Yoga: entspanne in dieser ruhigen Stunde deinen Körper und Geist, aktiviere die Meridiane und dehne die tiefliegenden Faszien (Level 1-3)	
					Morning: starte als früher Vogel in den Tag, mit dieser energetisierenden halben Stunde am Morgen (Level 1-3)	