

Stunden und Kursplan 2010

* Damit die Kurse pünktlich beginnen können, erscheine bitte mindestens 15min vor der angegebenen Zeit *

* So kommst Du und alle Anderen auch zur Ruhe (Vorbereitung auf den Unterricht) *

* Schalte bitte Dein Handy komplett aus, nicht nur "Lautlos" *

* Deine Sportkleidung sollte eng anliegend und bequem sein. Schuhe brauchst Du keine, es wird barfuss geübt *

* Wechsel Deine Kleidung bitte bei mir in der Umkleide und nimm Dir eine Decke mit auf die Matte *

* Stelle Dich darauf ein zu schwitzen und bringe ein Handtuch mit*

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 10:00		Morning Yoga Ashtanga Flow Level II			
12:00 - 13:30				Yoga Lunch Vinyasa Flow Level II	
18:00 - 19:30	Ashtanga Yoga Led Class Basic Level I	Vinyasa Yoga Flow Level II-III	Vinyasa Yoga Basic Level I	Ashtanga Yoga Led Class Flow Level II	ShivanandaYoga Advanced Level III
20:00 - 21:30	ShivanandaYoga Basic Level I	Ashtanga Yoga: Primary Series Level III	ShivanandaYoga Flow Level II	Ashtanga Yoga Mysore Style Level I -III	

Levels:

Basic: Beginner - Level I / **Flow:** Mittelstufe - Level II / **Advanced:** Fortgeschritten - Level III

Shivananda Yoga: sanft / ruhig / fließend / Level I-III

Vinyasa Yoga: dynamisch / fließend / Level I-II

Ashtanga Yoga: kraftvoll / dynamisch / fordernd / fließend / Level I-III

Primary Series: Die komplette 1. Serie / Mysore Style: „Self Practice“ ich bin Dir behilflich. Für alle Ashtanga Yogis

* An Feiertagen geschlossen *

* Regelung im August/September: vom 02.08.-07.09.10 finden "nur" die Montag und Dienstag Kurse statt *

* Die Schule ist ab Montag, den 13.09.10 wieder mit "allen Kursen" geöffnet *

Der Mittwoch 20 Uhr findet nur im 4. und 1. Quartal des Jahres statt (vom 01.10. - 31.03.) *

* Der Donnerstag „Yoga-Lunch“ ebenfalls 4. und 1. Quartal *

