

Stundenplan für 2014

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.

* Stelle Dich darauf ein zu schwitzen, und bringe bitte ein kleines Handtuch mit*

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 10:30		Morning Yoga Asana Mix			
18:00 - 19:30	Ashtanga Yoga Led Class Flow Level II	Vinyasa Yoga Flow Level II	HathaYoga Flow Level II	Ashtanga Yoga Led Class Flow Level III	Vinyasa Yoga Advanced Level III
20:00 - 21:30	HathaYoga Flow Level I	Ashtanga Yoga Mysore - Style Level I-III	Ashtanga Yoga Led Class Basic Level I	Vinyasa Yoga Basic Level I	

Levels:

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

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

Vinyasa Yoga: dynamisch / fließend / Level I-II

Mysore Style: self practice / Ich unterstütze Dich / Level I-III

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

NEU: Morning Yoga Dienstags von 9:00 - 10:30 Uhr

An Feiertagen geschlossen

Während der Semester und Schulferien geöffnet

August/September: vom 02.08.14 - 14.09.14 finden nur die montags und dienstags Kurse statt.

