



# जीवमुक्ति योग JIVAMUKTI YOGA

Stundenplan - BUTTERMELCHERSTR. 15 (HINTERHAUS)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15	Medium Nikolina	Open Gabriela	Medium Patrick	Basic Patrick			
10:30	09:15 Basic Doris					Pränatal Anne	10:00h Open Nadja
11:00	Open Patrick	Medium Petros	Basic Anett	Medium Gabriela	Open Marie		
12:00	11:00h MamiBaby Sanne		11:00h MamiBaby Steffi			Medium Elisa	Medium Gabriela
14:30					15:00h Medium Zsuzsana	Basic Sakina	
15:00		15:15h Gentle Antje			Kids Yoga Szonja 3- 5 Jahre		
16:30	Kids Yoga Szonja	Pränatal Claudia	Basic Petros	Medium Anett	16:15h Teens Szonja		
17:00	16:30h Medium Sakina	16:30h Open Petros		Gentle Michi	Medium Romana	Open Gabriela	Basic Tina
18:15	Basic Patrick	Basic Petros	Pränatal Steffi	Open Patrick			
18:30	Medium Petros	Medium Antje	Open Gabriela	Basic Antje	18:45h Basic Romana	18.45h Meditation & Satsang	
19:00					Open Petros	19.30h Kirtan*	18.45h Open Antje
20:00	Open Nikolina	Basic Monika	Medium Carin	Open Romana			
20:15	Basic Michi	Open Michi	Basic Gabriela	Medium Nikolina			

| **Basic** für Einsteiger, um ein tiefes Verständnis für Yoga in all seinen Facetten zu entwickeln.

| **Medium** ist eine langsam fließende Stunde und orientiert sich am 4-Wochen-Zyklus von Basic. Ideal für den Übergang von Basic zu Open.

| **Open** ist eine herausfordernde Klasse. Wir empfehlen mindestens ein halbes Jahr Übungspraxis.

| **Kids** spielerisches Üben zur Förderung der Konzentration und Körpergefühl. (60 Min.).  
In den Schulferien ist Kinderyogapause.

| **Technik** ist fortgeschrittenes Üben unter exakter Anweisung nach BKS Iyengar

| **Pränatal** unterstützt den bewussten Kontakt mit dem Körper und dem Baby, hilft Spannungen zu lösen und bereitet auf die Geburt vor.

| **Meditation** verschiedene Formen aktiver und stiller Meditation.

| **Kirtan\*** einmal im Monat gemeinsames Mantrensingen.

| **Mamibaby** Üben für Mamis, Babys sind mit im Raum.

| **Teens** Yoga für Jugendliche ab 10 Jahren. (60 Min.).

| **Gentle** schonende Yoga Stellungen, ruhiger als Basic. (60 Min.).

**Jivamukti Yoga** ist eine moderne und herausfordernde Form des Vinyasa Yoga.

Untermalt mit einem anspornenden musikalischem Soundtrack, werden kräftige Asanas geübt, traditionelle Schriften rezitiert, Sanskrit-Mantren gesungen und gemeinsam meditiert.

Alle angebotenen Klassen basieren auf dem "first come first served"- Prinzip.

Derzeit ist noch keine Voranmeldung notwendig.

**Be a yogi, be on time!**

BUTTERMELCHERSTR. 15 80469 MÜNCHEN TEL. 089-45 22 65 22 E-MAIL: info@jivamuktiyoga.de