



जीवमुक्ति योग JIVAMUKTI YOGA

Stundenplan - WÖRTHSTR. 9 (RÜCKGEBÄUDE)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30		Basic Jutta		Medium Sakina			
10:00						Basic Katharina	Medium Elisa
12:00						Open Carin	Basic Tina
12:30				13:30h Teens Sanne 60m.			
16:00							
16:30		Open Sascha		Kids Sanne	Basic Steffi		
18:00						Medium Sascha	Medium Katharina
18:30	Open Nadine	Medium Tina	Basic Chris	Pränatal Sanne	Medium Steffi		
20:15	Basic Nadine	Basic Stefanie	Open Tina	Medium Stefanie			

| **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.

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

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

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

Jivamukti Yoga ist eine moderne und herausfordernde Form des Vinyasa Yoga. Untermalt mit einem anspornenden musikalischen 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!