



Sommer 2023

**DAS YOGASTUDIO
IM HERZEN VON GRAZ**
Schnuppereinheit € 8 statt € 18
Schnupperwoche € 25
WWW.CITYYOGA.AT

STUNDENPLAN SOMMER 1. JULI - 30. SEPTEMBER 2023

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			
	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	
VORMITTAG				NEU 7:30-8 EARLY FORREST YOGA *** Ab September							8-9:15 GOOD MORNING 2 **		NEU 7:30-8 CORE & MORE **** Ab September									
		9-10:15 INTENSIVE FLOW 2 **** Juli & September			9-10:15 SUNRISE 2 **		NEU 9-9:30 MIND-BODY SCULPT *** Ab Mitte September					10-11 MAMAS & BABYS		9-10:15 SUNNY SIDE UP 2 **								
				10:30-11:30 YOGA KENNT KEIN ALTER 2 * Juli & September										9-10:15 HAPPY BELLY Schwangere	10:30-11:30 MAMAS & BABYS Juli & September							9:30-10:45 GOOD MORNING 2 **
NACHMITTAG								12-45-14 LUNCH YOGA 2 ** Juli & September						14-15:15 BODY & SOUL 2 ** Juli & September								
											15-16:15 ÖGK GRUPPE											
	16:30-17:45 BASICS OPEN 1 ** Ab 11.9.	16-45-18 NACKEN & RÜCKEN / BASICS 2 *		NEU 16:45-17:45 MIND-BODY SCULPT 2 *** Ab Mitte September			16:15-17:30 HAPPY BELLY Schwangere				16:30-17:45 BODY & SOUL 2 ** Juli & September			16:30-17:45 DYNAMIC MOVEMENT 2 *** Juli & September								
ABEND																						
	18:15-19:30 ON BALANCE 2 ** Ab 11.9.	18:15-19:30 BODY & SOUL / ON BALANCE 2 **		NEU 17:45-19:15 BASIS- KURSE Start 19.9.	18-19:15 POWER & BALANCE 3 ***		18-19:15 UP LEVEL 3 *** Juli & Sept	17:45-19 BODY & SOUL 2 **			18-19:15 YOGA THERAPIE	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW 2 ****										18-19:15 SUNSET & MEDITATION PRANAYAMA 1 * Juli & September
	20 BUDDH. MEDI TATION	NEU 19:45-21 YOGA IN ENGLISH 2 ** Ab September		19:30-20:45 FLEX & CHILL 2 * Juli	19:30-20:45 YIN YOGA 2 * Ab August		19:30-20:45 FORREST YOGA 2 *** Juli & Sept	19:30-20:45 NACKEN & RÜCKEN 2 **		19:30-20:45 BASIC OPEN 1 **	19:45-21:00 GONG BAD * siehe online											

ART Studio Hybrid Class Kurs Online Aufzeichnung für 7 Tage vorhanden

INTENSITÄT ***: entspannend, Stress lösend, regenerativ ***: ausgleichend, balanciert, Stärke aufbauend ****: dynamisch, Kraft- & Kondition aufbauend, körperliche Fitness von Vorteil

LEVEL 1 Basis & Grundstufe 2 Mittelstufe & Geübte 3 Geübte

aktueller Stundenplan online: www.cityyoga.at/stundenplan

Beachte im Online Stundenplan die genauen Beginn- und Enddaten der Augustpausen