



Herbst Winter 2023/24

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

STUNDENPLAN HERBST / WINTER 2023 / 2024

	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 *** Stephanie									NEU 7:30-8 CORE & MORE *** Julia								
		9-10:15 INTENSIVE FLOW 2 *** Julia		9-10:15 SUNRISE 2 ** Alexandra			NEU 9-9:30 MIND-BODY SCULPT *** Nina				8-9:15 GOOD MORNING 2 ** Marietheres		9-10:15 HAPPY BELLY Schwangere Alexandra		9-10:15 SUNNY SIDE UP 2 ** Marietheres						
				10:30-11:30 YOGA KEINNT KEIN ALTER 2 * Alexandra			10-11 COMMUNITY YOGA 1 ** Angel				10-11 MAMAS & BABYS Marietheres		10:30-11:30 MAMAS & BABYS Alexandra				9:30-10:45 WEEKEND WELCOME 2 ** siehe online				9:30-10:45 GOOD MORNING 2 ** siehe online
NACHMITTAG																					
				15:30-16:30 KIDS AERO YOGA Alexandra			12:45-14 LUNCH YOGA 2 ** Julia						15:30-16:45 YOGA UKRAINISCH Olga		14-15:15 BODY & SOUL 2 ** Julian						
	16:30-17:45 BASICS OPEN 1 ** Alexandra	16-45-18 NACKEN & RÜCKEN 2 ** Marietheres		16-17:15 YOGA UKRAINISCH Olga	16:45-17:45 MIND-BODY SCULPT 3 *** Nina		16:15-17:15 MAMAS & TODDLERS Nika	16:15-17:30 HAPPY BELLY Schwangere Teresa		16:15-17:30 YOUNG LADIES Julia	16:30-17:45 BODY & SOUL 2 ** Julian		16:30-17:45 DYNAMIC MOVEMENT 2 *** siehe online				16:30-17:30 RÜCKBILDUNGSKURS Nika				
ABEND				17:45-19:15 BASIS-KURS Marion			18-19:15 GO WITH THE FLOW 2 *** Tca						NEU 18:15-19:30 YOGA IN THE DARK 1 * Pio								
	18:15-19:30 ON BALANCE 2 ** Marietheres	18:15-19:30 BODY & SOUL 2 ** Alexandra		18-19:15 POWER & BALANCE 3 *** Nina			17:45-19 BODY & SOUL 2 ** Teresa	18-19:15 YOGA THERAPIE 1 ** Marietheres		18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW 2 *** Lenka		18:30-19:45 GONG BAD * Jakob Termine siehe online		18-19:15 VINYASA FLOW 2 ** siehe online							18-19:15 SUNSET & MEDITATION PRANAYAMA 1 * siehe online
	20 BUDDH. MEDI TATION	NEU 19:45-21 YOGA IN ENGLISH 2 ** Lilly		19:30-20:30 PRANAYAMA & MEDITATION Kerstin	19:30-20:45 YIN 2 * Marion		19:30-20:45 FORREST YOGA 2 *** Stephanie	19:30-20:45 NACKEN & RÜCKEN 2 ** Lola		NEU 19:30-20:45 AFTER BASICS 1 ** Pia	19:30-20:45 BASIS OPEN 1 ** Lenka										

ART Studio Hybrid Class Kurs; Termine online Online Only A 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