



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					7:30-8 EARLY FORREST YOGA *** Stephanie						8-9:15 GOOD MORNING 2 ** Marietheres			7:30-8 CORE & MORE *** Julia							
		9-10:15 INTENSIVE FLOW 2 *** Julia			9-10:15 SUNRISE 2 ** Julia			9-9:30 MIND-BODY SCULPT *** Nina						9-10:15 HAPPY BELLY Schwangere Lisa	9-10:15 SUNNY SIDE UP 2 ** Marietheres						
					10:30-11:30 YOGA KEINNT KEIN ALTER 2 * Maria			10-11 COMMUNITY YOGA 1 ** Angel			10-11 MAMAS & BABYS Marietheres			10:30-11:30 MAMAS & BABYS Tina			9:30-10:45 WEEKEND WELCOME 2 ** siehe online				9:30-10:45 GOOD MORNING 2 ** siehe online
NACHMITTAG								12:45-14 LUNCH YOGA 2 ** Tina						14-15:15 BODY & SOUL 2 ** Julian							
	16:30-17:45 BASICS OPEN 1 ** Pia	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	15-16:15 ÖGK GRUPPE Julian	15:30-16:45 YOGA UKRAINISCH Olga	16:30-17:45 DYNAMIC MOVEMENT 2 *** siehe online									
	18:15-19:30 ON BALANCE 2 ** Marietheres	18:15-19:30 BODY & SOUL 2 ** Julia	17:45-19:15 BASIS-KURS Marion	18-19:15 POWER & BALANCE 3 *** Nina	18-19:15 GO WITH THE FLOW 2 *** Tca	17:45-19 BODY & SOUL 2 ** Teresa	18-19:15 YOGA THERAPIE 1 ** Marietheres	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW 2 *** Lenka	18:15-19:30 YOGA IN THE DARK 1 * Pia	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	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	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 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