



# Frühjahr 2024

**DAS YOGASTUDIO  
IM HERZEN VON GRAZ**  
 Schnuppereinheit € 8 statt € 18  
 Schnupperwoche € 25  
[WWW.CITYYOGA.AT](http://WWW.CITYYOGA.AT)

# STUNDENPLAN FRÜHJAHR 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			9-10 COMMUNITY YOGA 1 ** Angel						9-10:15 HAPPY BELLY Schwangere Lisa	9-10:15 SUNNY SIDE UP 2 ** Marietheres					9:30-10:45 WEEKEND WELCOME 2 ** siehe online		9:30-10:45 GOOD MORNING 2 ** siehe online	
					10:30-11:30 YOGA KENNT KEIN ALTER 2 * Tina						10-11 MAMAS & BABYS Marietheres			10:30-11:30 MAMAS & BABYS Tina									
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								
ABEND	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 *** Tea	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	
		19:45-21 YOGA IN ENGLISH 2 ** Lilly			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												
	20 BUDDH. MEDI TATION																						

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](http://www.cityyoga.at/stundenplan)