



Sommer 2024

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

STUNDENPLAN SOMMER 1. JULI - 30. SEPTEMBER 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 CORE & MORE *** Juli & September						8-9:15 GOOD MORNING 2 **			7:30-8 CORE & MORE *** Juli & September								
		9-10:15 INTENSIVE FLOW 2 *** Juli & September			9-10:15 SUNRISE 2 **						10-11 MAMAS & BABYS			9-10:15 HAPPY BELLY Schwangere	9-10:15 SUNNY SIDE UP 2 **					9:00-10:15 WEEKEND WELCOME 2 **		
					10:30-11:30 YOGA KENNT KEIN ALTER 2 * Juli & September									10:30-11:30 MAMAS & BABYS Juli & September							9:30-10:45 GOOD MORNING 2 **	
NACHMITTAG		14-15 SOUL FLOW YOGA IN ENGLISH Juli & September						12-45-14 LUNCH YOGA 2 ** Juli & September						14-15:15 DYNAMIC BODY & SOUL 2 **								
					16:45-17:45 CORE & MORE *** Juli & September			16:15-17:30 MAMAS & TODDLERS ab Sept.	16:15-17:30 REGENERATIVE BODY & SOUL auch f. Schwangere			15-16:15 ÖGK GRUPPE			16:30-17:45 BODY & SOUL 2 ** Juli & September							
	16:30-17:45 BASICS OPEN 1 ** Ab 9.9.	16:45-18 NACKEN & RÜCKEN / BASICS 2 *				16:15-17:15 MAMAS & TODDLERS ab Sept.																
ABEND	18:15-19:30 ON BALANCE 2 ** Ab 9.9.	18:15-19:30 BODY & SOUL / ON BALANCE 2 **		17:45-19:15 BASIS-KURS Juli & September	18-19:15 POWER & BALANCE 3 ***		18-19:15 UP LEVEL 3 *** Ab Sept.	17:45-19 BODY & SOUL 2 **	18-19:30 YOGA THERAPIE 1 **	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW 2 ***			18:30-19:45 GONG BAD * Jakob siehe online			18-19:15 VINYASA FLOW 2 ** Ab September					18-19:15 SUNSET & MEDITATION PRANAYAMA 1 * Juli & September	
					19:30-20:45 YIN YOGA 2 *		19:30-20:45 FORREST YOGA 2 *** Juli & Sept.	19:30-20:45 NACKEN & RÜCKEN 2 **	19:30-20:45 BASIC OPEN 1 **													

Aufgepasst!
Juli - September Beginn
um 9.00!

ART Studio Hybrid Class Kurs Online Aufzeichnung für 7 Tage verfügbar

INTENSIVITÄT

* entspannend Stress lösend regenerativ ** ausreichend balanciert Stärke aufbauend *** dynamisch Kraft & Konzentration aufbauend Körperliche Fitness und Vitalität

aktueller Stundenplan online: www.cityyoga.at/stundenplan