

STUNDENPLAN

frühling 2026

CITY
YOGA



@christinahoeeller.msc

APRIL — JUNI 26

cityyoga.at

STUNDENPLAN FRÜHLING 2026

aktueller Stundenplan: www.cityyoga.at/stundenplan

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
VORMITTAG	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	PranaYama
		9-10:15 INTENSIVE FLOW L2 *** Julia		9-10:15 SUNRISE L2 ** Julia	8-9:15 BODY & SOUL L1 ** Bojana			7:45-8:45 LET THE SUNSHINE IN L2 ** Lisa Maria NEU	9-10:15 HAPPY BELLY f. Schwangere Lisa	7:30-8 CORE & MORE L2 *** Julia		9:30-10:45 WEEKEND WELCOME L2 ** Team	9:30-10:45 GOOD MORNING L2 ** Anita & Team
				10:30-11:30 Yoga kennt kein Alter L1 * Tina		12:45-14 LUNCH YOGA L2 ** Tina		10-11 MAMAS & BABYS Angel		9-10:15 SUNNY SIDE UP L2 ** Tina			
NACHMITTAG		14-15 SOUL FLOW Yoga in English Angel				15:15-16 TODDLER YOGA Nika				14-15:15 BODY & SOUL KRAFT L2 ** Julian	10:30-11:30 RÜCKBIL- DUNGSKURS Nika	11:00-12:00 Kraftstunde – Bodyweight Strength L2 ** Lukas NEU	
		16:45-18 NACKEN & RÜCKEN L2 * Pia	16-17:15 YOGA auf UKRAINISCH Olga NEU	16:45-17:45 CORE & MORE mit Musik L2 *** Nina	16:15-17:30 HAPPY BELLY Reset & Restore Nika	16:30-17:30 BARRE MOVEMENT L2 ** Julia	16:15-17:30 YOUNG LADIES Julia	16:30-17:45 BODY & SOUL L2 ** Julian	15:30-16:45 YOGA auf UKRAINISCH Olga NEU	16:30-17:30 BARRE MOVEMENT L2 ** Julia			
	18:15-19:30 RESET & RESTORE L2 * Angelika	18:15-19:30 BODY & SOUL L2 ** Julia	17:30-18:45 YIN YOGA L2 * Stefan	18-19:15 POWER & BALANCE mit Musik L3 *** Nina	18-19:15 UP LEVEL L3 *** Team	17:45-19 FLOW MIT MUSIK L2 ** Lilly	18-19:15 YOGA THERAPIE L1 ** Julia	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW L2 *** Lenka		18:30-19:45 GONG BAD * Jakob Termine siehe online		18-19:15 FEEL GOOD FLOW L1 ** Lisa Maria NEU	18-19:15 SUNSET & MEDITATION PRANAYAMA L1 * Team
ABEND	20-20:45 Buddhistische Meditation	19:45-20:15 MERIDIAN YOGA L2 * Maria	19-20:30 BASISKURS Josy	19:30-20:45 MANN MACHT YOGA L2 *** Cedric		19:30-20:45 KATONAH YOGA L2 ** Lola		19:30-20:30 FITNESSBOXEN L2 ** Ricardo NEU					

Im Studio
Hybrid Class – Aufzeichnung für 7 Tage verfügbar
Nur Online – Aufzeichnung für 7 Tage verfügbar
Kurs, im Studio

LEVEL L1 Basis & Grundstufe L2 Mittelstufe & Geübte L3 Geübte

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