STUNDENPLAN

sommer 2026

©markushimberger

CITY YOGA

JULI - SEPTEMBER 26

cityyoga.at

STUDENPLAN SOMMER 2026

aktueller Stundenplan: www.cityyoga.at/stundenplan

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	PranaYama
VORMITTAG		9-10:15 INTENSIVE FLOW L2 *** Julia		9-10:15 SUNRISE L2 ** Julia 10:30-11:30 Yoga kennt kein Alter L1 * Tina		Juli & September 12:45-14 LUNCH YOGA L2 ** Tina		7:45-8:45 LET THE SUNSHINE IN L2 ** Lisa Maria 10-11 MAMAS & BABYS Angel	9-10:15 HAPPY BELLY f. Schwangere Lisa	7:30-8 CORE & MORE L2 *** Julia 9-10:15 SUNNY SIDE UP L2 ** Tina 10:30-11:30 MAMAS & BABYS Yogilates Nika nur im Juli		9:00-10:15 WEEKEND WELCOME L2 ** Team	9:30-10:45 GOOD MORNING L2 ** Anita & Team
NACHMITTAG		14-15:15 SOUL FLOW Yoga in English Angel 16:45-18 NACKEN & RÜCKEN L2 * Pia	16-17:15 YOGA auf UKRAINISCH Olga 17:30-18:45 YIN YOGA L2 * Stefan	17:15-18:15 PILATES L2 *** Nina 18:30-19:45 POWER & BALANCE L3 *** Nina	16:15-17:30 HAPPY BELLY Reset & Restore Nika	16:30-17:30 BARRE MOVEMENT L2 ** Julia		15-16:15 ÖGK GRUPPE Julian 16:30-17:45 BODY & SOUL L2 ** Julian	15:30-16:45 YOGA auf UKRAINISCH Olga	14-15:15 BODY & SOUL YOGILATES L2 ** Julian ab September 16:30-17:30 BARRE MOVEMENT L2 ** Julia			
ABEND	siehe Online 18:15-19:30 RESET & RESTORE L2 * Angelika	18:15-19:30 BODY & SOUL L2 ** Julia nur im Juli 19:45-20:15 MERIDIAN YOGA L2 * Maria	NEU 19-20:15 YOGA-ALIGNMENT Team		nur im Juli 18-19:15 UP LEVEL L3 *** Team	17:45-18:45 MIDWEEK MAGIC L2 ** Team 19-20:15 KATONAH YOGA F. NACKEN & RÜCKEN L2 ** Lola ab September	18-19:15 YOGA THERAPIE L1 ** Julia	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW L2 *** Lenka 19:30-20:45 GONG BAD * Jakob Termine siehe online				nur im Juli 18-19:15 FEEL GOOD FLOW L1 ** Lisa Maria	Juli & September 18-19:15 SUNSET & MEDITATION PRANAYAMA L1 * Team

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