

STUNDENPLAN

herbst winter 2026/27



©markushimberger

CITY
YOGA

OKTOBER 26 – MÄRZ 27

cityyoga.at

STUNDENPLAN HERBST/WINTER 2026/27

aktueller Stundenplan: www.cityyoga.at/stundenplan



VORMITTAG

NACHMITTAG

ABEND

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	Lotus	PranaYama	PranaYama
					7:45-8:45 BODY & SOUL L1 ** Bojana			7:45-8:45 LET THE SUNSHINE IN L2 ** Lisa Maria		7:30-8 CORE & MORE L2 *** Julia			
	9-10:15 INTENSIVE FLOW L2 *** Julia		9-10:15 SUNRISE L2 ** Lenka						9-10:15 HAPPY BELLY f. Schwangere Lisa	9-10:15 SUNNY SIDE UP L2 ** Julia	9-10 RÜCKBILDUNG Lisa		
			10:30-11:30 YOGA KENNT KEIN ALTER L1 * Lenka					10-11 MAMAS & BABYS Bojana		10:30-11:30 MAMAS & BABYS Angel	Termine siehe online		9:30-10:45 WEEKEND WELCOME L2 ** Team
						12:45-14 LUNCH YOGA L2 ** Lenka					BASISKURS f. Beginners L1**		9:30-10:45 GOOD MORNING L2 ** Anita & Team
											Termine siehe online		
		14:30-15:45 SOUL FLOW Yoga in English Angel				15:15-16 TODDLER YOGA Lenka				14-15:15 BODY & SOUL YOGILATES L2 ** Julian			
	NEU 17-18 BARRE MOVEMENT L2 *** Julia	16:45-18 NACKEN & RÜCKEN L2 * Pia	16-17:15 YOGA auf UKRAINISCH Olga		16:15-17:30 HAPPY BELLY f. Schwangere Angelika	16:30-17:30 BARRE MOVEMENT L2 *** Julia	16:15-17:30 YOUNG LADIES Lenka	16:30-17:45 BODY & SOUL L2 ** Julian	15:30-16:45 YOGA auf UKRAINISCH Olga				
				17:15-18:15 PILATES L2 *** Nina	NEU ab 6. Jänner				NEU			NEU	Termine siehe online
	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 UP LEVEL L3 *** Josy	17:45-19 WALL YOGA L2 ** Lisa Maria	17:45-19 ATEM & MEDI L1 * Lena	18-19:15 YOGA THERAPIE L1 ** Julia	18-19:15 ASHTANGA VINYASA FLOW L2 *** Lenka	17:30-19:00 KUNDALINI YOGA Nadine			16:45-17:45 MANTREN SINGEN Lenka
		19:45-20:20 JAHRESKREIS- YOGA L2 * Maria	19-20:15 YOGA- ALIGNMENT L1 ** Josy	18:30-19:45 POWER & BALANCE L3 *** Nina		19:00-20:15 KATONAH YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN L2 ** Lola			19:30-20:45 GONG BAD * Jakob	19-20:15 YOGA IN THE DARK Pia			18-19:15 SUNSET & MEDITATION L1 * Team
	20-20:45 Buddhistische Meditation								2x pro Monat Siehe online		Termine siehe online		

■ 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