

STUNDENPLAN

ab 2. Oktober 2017

MONTAG

- 17:45 Medium Vinyasa - Kathi, Shanti Om
19:30 Anfänger Vinyasa - Kathi, Shanti Om

DIENSTAG

- 9:45 Yoga für Alle - Denise, Shanti Om
17:45 Medium Jivamukti Vinyasa - Alice, Shanti Om
18:30 RückenYoga - Markus, Freiraum
19:30 Intensiv Jivamukti Vinyasa - Alice, Shanti Om
20:15 Medium Sivananda - Markus, Freiraum

MITTWOCH

- 17:15 Medium Vinyasa - Denise, Shanti Om
18:45 SchwangerenYoga - Denise, Shanti Om

DONNERSTAG

- 16:00 Yoga für Alle - Alice, Shanti Om
17:45 Intensiv Jivamukti Vinyasa - Alice, Freiraum
18:30 Anfänger Vinyasa - Denise, Shanti Om
19:15 Meditation (30min) - Alice, Freiraum

FREITAG

- 18:15 Spiritual Flow - Alice, Shanti Om

SHANTI OM Obstmarkt 24a, 39100 Bozen
FREIRAUM Claudia-de-Medici-Str. 1a, 39100 Bozen

WWW.YOGATEAM.BZ // YOGA@YOGATEAM.BZ



YOGA
IS SIMPLE,
BUT NOT
easy.

BRIAN KEST



YOGATEAM
BOZEN // BOLZANO

STUNDEN ANGEBOT

VINYASA YOGA

Eine fließende Übungssequenz die in Bewegung mit dem Atem synchronisiert wird. Vertiefung des inneren, energetischen Erlebens.

JIVAMUKTI VINYASA YOGA

Die Stunden sind in fließenden Vinyasa-Sequenzen mit Musik aufgebaut. Ein integrativer Yogastil der Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit spirituellen Themen und Mantras kombiniert.

SIVANANDA YOGA

Nach den Lehren von Swami Sivananda erleben wir Hatha Yoga (Asanas, Pranayama, Meditation) zwischen An- & Entspannung. Regelmäßige Praxis verleiht uns einen gesunden Körper und Geist.

ANMELDUNG und INFORMATION

yoga@yogateam.bz, www.yogateam.bz

ANFÄNGER / MEDIUM / INTENSIV

wir bieten Yoga in verschiedenen Levels an

YOGA FÜR ALLE

diese vertiefende Yogastunde ist für alle Level vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen

TECHNIK

in dieser Medium-Jivamukti-Vinyasa-Stunde wird vermehrt auf die Technik eingegangen ohne den Fluss und die Philosophie zu vernachlässigen

RÜCKENYOGA

mobilisierende und entspannende Haltungen für einen gesunden Rücken, für alle Level

YOGA FÜR SCHWANGERE

Entspannung für Mutter und Kind, bewusst und energievoll durch die Schwangerschaft

SPIRITUAL FLOW

eine fließende Yogasequenz (60min) mit fester Abfolge der wichtigsten Haltungen in der der Atemfluß vertieft wird. Für geübte Yogis.

MEDITATION

20-30 Minuten stille oder geführte Meditation, frei für alle, ohne Anmeldung