

# YOGA IST UNSERE LEIDENSCHAFT - FÜR ALLE, IST UNSER ZIEL!

Finde das passende Yoga FÜR DICH:

- **VINYASA Flow** - fließendes Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene
- **HATHA Yoga** - Yogahaltungen in An- und Entspannung
- **ANFÄNGERInnen Yoga** - Grundlagen des Vinyasa- und Hatha-Yoga
- **MITTAGS Flow** - frische Energie zu Mittag
- **REGENERATIVES Yoga** - therapeutisches Yoga für Alle, auch Ältere
- **RÜCKEN Yoga** - Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens
- **SCHWANGEREN Yoga** - gezieltes, sanftes Üben für Schwangere
- **KINDER Yoga** - Kinder im Alter von ca. 6-10 Jahren
- **KUNDALINI Yoga** - dynamische Übungen für erhöhtes Bewußtsein
- **YIN Yoga** - tiefes Eintauchen in entspannten Haltungen

Ihr könnt an 5 Tagen die Woche völlig flexibel üben,  
oder eine feste Stunde belegen. **Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Freitags und am Wochenende** bieten wir diesen Herbst:

- **SPIRITUAL Flow** - idealer Wochenausklang am Freitagabend (5x)
- **DEEP DEEPER Yoga** - Yogaphilosophie, indische Schriften, bewußte Atmung, yogischer Schlaf und geführte Meditation (5x)
- viele **WORKSHOPS**

**Alle wichtigen Informationen** stehen auf unserer Website,  
oder ihr schreibt uns einfach eine Mail

[WWW.YOGATEAM.BZ](http://WWW.YOGATEAM.BZ) // [YOGA@YOGATEAM.BZ](mailto:YOGA@YOGATEAM.BZ)

# YOGA

„BE HAPPY  
FOR THIS MOMENT  
THIS MOMENT  
IS YOUR LIFE.“



**YOGATEAM**  
BOZEN // BOLZANO

# STUNDENPLAN

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

## Montag

**17:30 - 18:45**  
**Yoga für AnfängerInnen**  
Kathi, Shanti OM

**19:00 - 20:30**  
**Vinyasa Yoga**, Medium  
Kathi, Shanti OM

## Dienstag

**16:15 - 17:15**  
**Kinder Yoga**, ca. 6-10 Jahre  
Katia, Shanti OM

**17:45 - 19:15**  
**Jivamukti Vinyasa**, Medium  
Alice, Shanti OM

**19:30 - 21:00**  
**Jivamukti Vinyasa**, Intensiv  
Alice, Shanti OM

**18:45 - 20:00**  
**Rücken Yoga**, für Alle  
Martin, Freiraum

**20:15 - 21:30**  
**Hatha Yoga**, Medium  
Martin, Freiraum

## Mittwoch

**11:00 - 12:15**  
**Regeneratives Yoga**, für Alle  
Hanni, Shanti OM

**12:45 - 14:00**  
**Mittags Flow**, für Alle  
Hanni, Shanti OM

**17:15 - 18:30**  
**Vinyasa Yoga**, Medium  
Denise, Shanti OM

**18:45 - 19:45**  
**Yoga für Schwangere**  
Denise, Shanti OM

**20:05 - 21:35**  
**Kundalini Yoga**, für Alle  
Margit, Shanti OM

## Donnerstag

**16:45 - 18:05**  
**Yin Yoga**, für Alle  
Gerda, Shanti OM

**18:30 - 19:45**  
**Yoga für AnfängerInnen**  
Denise, Shanti OM

**20:15 - 21:30**  
**Hatha Yoga - IT**  
Lella, Shanti OM

**17:45 - 19:15**  
**Jivamukti Vinyasa**, Medium  
Alice, Freiraum

## Freitag

### Sonderstunden:

**Spiritual Flow**, Medium  
Alice, 5 Termine

**Deep Deeper Yoga**, für Alle  
Alice, 5 Termine

**Yin Yoga & Klang**, für Alle  
Gerda, 3 Termine

→ Termine: [www.yogateam.bz](http://www.yogateam.bz)

