

inhale  
exhale  
repeat

YOGateam  
BOZEN // BOLZANO



# STUNDENPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

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

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

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

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

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

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

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

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

monatliche  
Sonderstunden:

**Jivamukti Masterclass**  
Alice, 3 Termine

**Shakti Dance**  
Sylvia, 3 Termine

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

**Lachyoga**  
Margot, 3 Termine

**Lernreise Körper**  
Kathi, 3 Termine

-> Termine und Infos:  
[www.yogateam.bz](http://www.yogateam.bz)

gültig ab Januar 20

alle Kurse auf deutsch, außer mit IT gekennzeichnet

## 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
- **RÜCKEN Yoga** - Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens
- **SCHWANGEREN Yoga** - gezieltes, sanftes Üben für Schwangere

**Sonderstunden und viele Workshops**  
findest du auf unserer Website

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

## SHANTI OM

Obstmarkt 24a, 39100 Bozen

## FREIRAUM

Claudia-de-Medici-Str. 1a, 39100 Bozen

**Informationen und Anmeldung:**  
[WWW.YOGATEAM.BZ](http://WWW.YOGATEAM.BZ)  
[YOGA@YOGATEAM.BZ](mailto:YOGA@YOGATEAM.BZ)

**YOGATEAM**  
BOZEN // BOLZANO

