

Online Stundenplan Gültig ab 26. März

Die Anfängerklassen (Mittwoch, Freitag und Sonntag) sind offen für alle.

Donnerstag Abend könnt ihr nach Navasana (Boot) selbständig mit der 1. Serie weitermachen oder geht direkt in die Abschluss Sequenz.

Am Sonntag Morgen können alle teilnehmen, die schon mit der 2. Serie angefangen haben. Ihr geht soweit mit wie ihr die Abfolge kennt, und dann selbständig in die Abschluss Sequenz.

Schaut bitte regelmäßig auf der Website nach bezgl. Änderungen im Online Stundenplan.

Montag bis Freitag mit Cathrin

Meditation 5:30 Uhr - 6 Uhr

Montag:

17:50 Uhr virtuelles Studio öffnet

18:00 - 18:20 Uhr geführte Meditation mit Cathrin

18:30 - 19:30 Uhr Led Class (half Primary) mit Cathrin

Dienstag:

17:50 Uhr virtuelles Studio öffnet

18:00 - 18:20 Uhr geführte Meditation mit Cathrin

18:30 - 19:30 Uhr Led Class (half Primary) mit Cathrin

Mittwoch:

17:50 Uhr virtuelles Studio öffnet

18:00 - 18:50 Anfängerklasse (Standing Positions) mit Andrea

19:00 - 20:00 Yin Yoga und Tiefenentspannung mit Andrea

Donnerstag:

17:50 Uhr virtuelles Studio öffnet

18 - 18:20 Uhr geführte Meditation mit Cathrin

18:30 - 19:45 Uhr Led Class (half Primary + beginning of Intermediate) mit Cathrin

Freitag:

17:50 Uhr virtuelles Studio öffnet

18:00 - 19:00 Anfängerklasse (Standing Positions) mit Astrid

Samstag:

9:05 virtuelles Studio öffnet

9:15 - 9:45 geführte Meditation + Atemübungen mit Andrea

10:00 - 11:30 Led Class (full Primary Series, Sanskrit count) mit Andrea

16:00 - 17:30 Basic Workshop „Einführung in Ashtanga Yoga“ mit Andrea (28.3. und 4.4.)

Sonntag

9:05 virtuelles Studio öffnet

9:15 - 9:45 geführte Meditation + Atemübungen mit Andrea

10:00 - 11:30 Led Class (Intermediate Series, Sanskrit count) mit Andrea

16:00 - 17:00 Anfängerklasse (Standing Positions) mit Astrid

17:30 - 18:45 Yin Yoga und Tiefenentspannung mit Andrea