

Lakeside Yoga Studio Stundenplan

gültig ab 1. Juli 2017

Yoga am See findet nur bei passendem Wetter draußen statt. Sonst im Studio! Ort wird 1 Stunde vor Beginn aktuell immer auf www.lakesideyoga.at/stundenplan bekanntgegeben.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Uhr							
10 Uhr		8.45-10.00 Yoga am See/ Bleib in Balance (1-2) CLAUDIA		8.45-10.00 Yoga am See/ Core Yoga (1-2) BIHTER		8.45-10.00 Yoga am See/ Weekend Yoga (1-2) ERICH/CLAUDI A/BIHTER	* 10.00-11.30 SUP Yoga in Rust NICOLA/CLAU DIA
11 Uhr							
17 Uhr			* 17.00-18.15 Babybauch- Yoga CHRISSE		18.00-19.15 Gentle Flow (2) BIHTER	* 17.30-19.00 SUP Yoga in Rust NICOLA/JELE N A	
18 Uhr				18:30-19.45 Gentle Flow IN WIEN (1-2) CLAUDIA			
19 Uhr	19.00-20.15 Yoga sanft (1-2) ERICH	19:00-20.15 Vinyasa Flow Yoga (2-3) CLAUDIA	19.00-20.15 Gesunder Rücken/ Yoga therapeutisch (1-2) CLAUDIA	19.00-20.15 Ashtanga Fokus (1-2) BIHTER	* 17.30-19.00 SUP Yoga in Neusiedl JENNY		
20 Uhr							
Orientierungshilfe:	1.. Sanft, auch für Einsteiger		2...Mittlere Intensität bzw. Vorkenntnisse		3...Hohe Intensität, Fortgeschritten		

= **Anmeldung erforderlich. Yoga am Feiertag: Yogaeinheit für alle Könnensstufen um 18 Uhr.**

Stundenbeschreibungen

Ashtanga geführt	Erich führt durch die erste Serie bis Navasana (Boot). Für alle Geübten, die sich gerne fordern und bisherige Poweryogis. Auf Sommerpause.
Yoga sanft	Eine entschleunigende Abendpraxis mit Erich, Yin-Yoga-inspiriert. Ruhige, sanfte Abläufe, länger gehaltene aber auch fordernde Positionen in Begleitung entspannender Klänge.
Bleib in Balance	Sanft fließendes, ganzheitliches Yoga mit Claudia für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Einsteiger und 55+ sind willkommen.
Vinyasa Flow	Fließender, kraftvoller mit Peak Asana oder zu einem bestimmten Thema. Vorkenntnisse erforderlich. Mit Claudia.
Babybauch-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten für dich und dein Baby zur Vorbereitung auf die Geburt mit Chrissie.
Gesunder Rücken	Rückengerechtes Yoga mit Claudia. Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit Elementen aus der Physio- und Yogatherapie. Auch für Einsteiger geeignet.
Core Yoga (en/de)	Fließendes Yoga, der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der tiefen Muskulatur der Mitte. *Bihter teaches in English, sie hilft aber auch gern auf deutsch!
Ashtanga Fokus	Geführte Ashtanga-orientierte Stunde mit Fokus auf verschiedene Körperbereiche: Mal geht es um mehr um den Rücken, mal mehr um Becken, Hüfte oder Schultern. Mit Bihter.
Yoga am See	Yoga im Freien; die Einheiten sind für alle Könnensstufen und somit auch zum Einsteigen geeignet.
Weekend Yoga	Unterschiedliche Yogastile, Überraschung zum Start ins Wochenende ;-) für alle Könnensstufen ab Grundkursniveau.
Gentle Flow (en/de)	Sanft fließendes Yoga mit präziser Ausrichtung. *Bihter teaches in English, sie hilft aber auch gern auf deutsch!
Holiday Yoga	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen offen, wechselnde Lehrer_innen.
SUP Yoga	Yoga auf dem extrabreiten SUP Paddel-Board mit Nicola, Claudia, Jenny, Jelena oder einem anderen unserer Lehrer_innen. Für alle Könnensstufen offen. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung!