

# Lakeside Yoga Studio Stundenplan

gültig 1. - 27. August 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](http://www.lakesideyoga.at/stundenplan) bekanntgegeben.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Uhr							
10 Uhr		9:00-10.15 Yoga am See/ Bleib in Balance (1-2) CLAUDIA		9:00-10.15 Yoga am See/ Core Yoga (1- 2) BIHTER		9:00-10.15 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 CHRISIE			* 17.30-19.00 SUP Yoga in Rust NICOLA/JELE NA	
18 Uhr							18.00-19.15 Gentle Flow Yoga (1-2) BIHTER
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							
<b>Orientierungshilfe:</b>	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

<b>Yoga sanft</b>	Eine entschleunigende Abendpraxis mit Erich, Yin-Yoga-inspiriert. Ruhige, sanfte Abläufe, länger gehaltene aber auch fordernde Positionen in Begleitung entspannender Klänge.
<b>Bleib in Balance</b>	Sanft fließendes, ganzheitliches Yoga mit Claudia für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Einsteiger und 55+ sind willkommen.
<b>Vinyasa Flow</b>	Fließender, kraftvoller mit Peak Asana oder zu einem bestimmten Thema. Vorkenntnisse erforderlich. Mit Claudia.
<b>Babybauch-Yoga</b>	Spezielle Yogaeinheiten für dich und dein Baby zur Vorbereitung auf die Geburt mit Chrissie.
<b>Gesunder Rücken</b>	Rückengerechtes Yoga mit Claudia. Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit Elementen aus der Physio- und Yogatherapie. Auch für Einsteiger geeignet.
<b>Core Yoga (en/de)</b>	Fließendes Yoga, der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der tiefen Muskulatur der Mitte. *Bihter teaches in English, sie hilft aber auch gern auf deutsch!
<b>Ashtanga Fokus</b>	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.
<b>Weekend Yoga</b>	Unterschiedliche Yogastile, Überraschung zum Start ins Wochenende ;-)) für alle Könnensstufen ab Grundkursniveau.
<b>Gentle Flow 1 (en/de)</b>	Sanft fließendes Yoga mit präziser Ausrichtung. *Bihter teaches in English, sie hilft aber auch gern auf deutsch! <b>Gentle Flow 2 ist auf Sommerpause.</b>
<b>Ashtanga geführt</b>	Erich führt durch die erste Serie bis Navasana (Boot). Für alle Geübten, die sich gerne fordern und bisherige Poweryogis. <b>Auf Sommerpause.</b>
<b>Grundkurs</b>	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Über 8 Wochen systematisch die Grundhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. <b>Auf Sommerpause.</b>
<b>Holiday Yoga</b>	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen offen, wechselnde Lehrer_innen.
<b>Yoga am See</b>	Yoga im Freien; die Einheiten sind für alle Könnensstufen und somit auch zum Einsteigen geeignet. Wenn das Wetter nicht mitspielt, finden die Stunden im Studio statt!
<b>SUP Yoga</b>	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!