



LabYoga



März 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06 bis 07							
07 bis 08							
08 bis 09						8.30 bis 10.00	
09 bis 10			9.30 bis 11.00 Brahmani Yoga Monica D/E	9.30 bis 11.00 Brahmani Yoga Monica D	9.30 bis 11.00 Bewegt Loslassen Ernst D/E	Ab ins Weekend Monica oder Ernst D/E	
10 bis 11							
11 bis 12							
12 bis 13		12.15 bis 13.15 Lunchyoga Ernst D/E		12.15 bis 13.15 Lunchyoga Monica D/E			
13 bis 14							
14 bis 15							
15 bis 16				Rentnerbew. Ernst D			
16 bis 17							
17 bis 18		17.30 bis 19.00 Brahmani Yoga Monica D	17.45 bis 19.00	17.45 bis 19.00			
18 bis 19	18.30 bis 20.00 Inside Flow Ernst D/E		Inside Flow Monica D/E	Brahmani Yoga Monica E	Männersache Ernst D		
19 bis 20		19.30 bis 21.00 Somatic Yin Monica E	19.30 bis 21.00 Somatic Yin Monica D	19.30 bis 21.00 YinYoga Ernst D/E			
20 bis 21							

E = Englisch
D = Deutsch

Seestrasse 102, 8707 Uetikon am See
 Unser Yoga ist für Jederfrau und Jedermann. Es tut gut.
 Wir freuen uns auf euch.
 lab-yoga.ch



LabYoga

März 2020

- ab ins Weekend:** *Monica oder Ernst:* Stress ade, entspanntes Sein juhee
(Flow Yoga Brahmani Stil mit Yin Entspannung)
Samstag 8:30 – 10:00 Uhr
- Bewegt Loslassen:** *Ernst:* Bewegungsraum erkunden, in die Kraft gehen und wieder loslassen
(Flow- und Entspannungs Übungen)
Freitag 9:30 – 11:00 Uhr
- Brahmani Yoga:** *Monica:* Flow im Stil von Brahmani Yoga (Julie Martin)
Mi & Do 9:30 – 11:00 Uhr
Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr
Donnerstag 17:45 – 19:00 Uhr
- Lunchyoga:** *Ernst:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen
(Flow Yoga Brahmani Stil)
Dienstag 12:15 – 13:15 Uhr
- Lunchyoga:** *Monica:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen
(Flow Yoga Brahmani Stil)
Donnerstag 12:15 – 13:15 Uhr
- Rentnerbewegung:** *Ernst:* Ü60 und fröhliches ausprobieren, anpassen, bewegen und entspannen
Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr
- Inside Flow:** *Ernst:* einfache Flows mit Musik, wie Line Dance aber mit Yoga Flows.
(ähnlich Inside Flow von Young Ho Kim)
Montag 18:30 – 20:00 Uhr
- Inside Flow:** *Monica:* strenge Flows, choreografiert zu Musik nach Inside Flow von Young Ho Kim
Mittwoch 17:45 – 19:00 Uhr
- Männersache:** *Ernst:* wir Männer unter uns, lasst uns herausfinden was Männeryoga sein könnte
Freitag 18:00 – 19:00 Uhr
- Somatic Yin:** *Monica:* Yin Yoga mit einer Somatischen Vorgehensweise
Di & Mi 19:30 – 21:00 Uhr
- Yin Yoga:** *Ernst:* traditionelles Yin Yoga nach Paul Grilley
Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr