



LabYoga



## Stundenplan

**Bitte melde Dich jeweils per Telefon, SMS, whatsapp oder email für Deine Yogastunde an. Vielen Dank!**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06 bis 07							
07 bis 08							
08 bis 09						8.30 bis 10.00 Ab ins Weekend Monica oder Ernst D/E	
09 bis 10			9.30 bis 11.00 Brahmani Yoga Monica D/E				
10 bis 11							
11 bis 12							
12 bis 13			12.15 bis 13.15 Lunchyoga Monica D/E	12.15 bis 13.15 Lunchyoga Ernst D/E			
13 bis 14							
14 bis 15							
15 bis 16					über 55 Ernst		
16 bis 17			17.00 bis 18.30				
17 bis 18		17.30 bis 19.00 Brahmani Yoga Monica	Inside Flow Monica D/E	17.30 bis 19.00 Brahmani Yoga Monica	17.30 bis 18.45 Inside Flow Ernst D/E		
18 bis 19							
19 bis 20		19.30 bis 21.00 Somatic Yin Monica		19.30 bis 21.00 YinYoga Ernst D/E	19.15 bis 20.30 Männersache Ernst D/E		
20 bis 21							

E = Englisch  
D = Deutsch



LabYoga

## Stundenplan

**Bitte melde Dich jeweils per Telefon, SMS, whatsapp oder email für Deine Yogastunde an.  
Vielen Dank!**

- ab ins Weekend:** *Monica oder Ernst:* Stress ade, entspanntes Sein juhee  
(Flow Yoga Brahmani Stil mit Yin Entspannung)  
Samstag 8:30 – 10:00 Uhr
- Brahmani Yoga:** *Monica:* Flow im Stil von Brahmani Yoga (Julie Martin)  
Mittwoch 9:30 – 11:00 Uhr  
Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr  
Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
- Lunchyoga:** *Monica:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen  
(Flow Yoga Brahmani Stil)  
Mittwoch 12:15 – 13:15 Uhr
- Lunchyoga:** *Ernst:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen  
(Flow Yoga Brahmani Stil)  
Donnerstag 12:15 – 13:15 Uhr
- Über-55:** *Ernst:* Über-55 und fröhliches ausprobieren, anpassen, bewegen und entspannen  
Freitag 15:00 – 16:00 Uhr
- Inside Flow:** *Monica:* Flows mit Musik, wie Line Dance aber mit Yoga Flows  
nach Inside Flow von Young Ho Kim  
Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr
- Inside Flow:** *Ernst:* choreografiert zu Musik nach Inside Flow von Young Ho Kim  
Freitag 17:30 – 18:45 Uhr
- Somatic Yin:** *Monica:* Yin Yoga mit einer Somatischen Vorgehensweise  
Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr
- Yin Yoga:** *Ernst:* traditionelles Yin Yoga nach Paul Grilley  
Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr
- Männersache:** *Ernst:* wir Männer unter uns, lasst uns heraus inden was Männeryoga sein könnte  
Freitag 19:15 – 20:30 Uhr