

# AIRYOGA Stundenplan ab April 2021

## Studio Oberdorfstrasse

Oberdorfstrasse 2 8001 Zürich 043 499 01 01 www.airyoga.com

| MONTAG   |  | DIENSTAG   |  | MITTWOCH   |   | DONNERSTAG  |   | FREITAG  |  | SAMSTAG  |          | SONNTAG   |  |
|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|----------|----------|---|--|
| Studio 1   | Studio 2                                       | Studio 1   | Studio 2                                       | Studio 1   | Studio 2  | Studio 1  | Studio 2                                    | Studio 1   | Studio 2                                   | Studio 1 | Studio 2 | Studio 1  | Studio 2   |
| 6:45-9:00<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio |  | 6:45-9:00<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio       |  | 6:45-9:00<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio |   | 6:45-9:00<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio  |   | 6:45-9:00<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio |  |          |          | 8:15-10:15<br>Ashtanga Mysore Style<br>Brett Porzio |  |
| 10:00-11:30<br>Vinyasa Flow<br>(Susanna)           | 10:30-12:00<br>Advanced Vinyasa Yoga<br>Simona | 10:30-11:30<br>Baby & me (Sandra)                        | 10:00-11:00<br>Hatha Yoga (Gisela)             | 9:30-11:00<br>Vinyasa Flow<br>Adrian Wirth         | 10:45-11:45<br>Basic Vinyasa Flow<br>Kimi           | 10:00-11:00<br>Vinyasa Flow<br>Adrian Wirth         |   | 8:45-10:15<br>Vinyasa Flow<br>Stefania             | 10:45-12:15<br>Vinyasa Flow<br>Sarah       |          |          | 9:45-10:45<br>Pranayama/Meditation<br>Stefania      |  |
| 12:00-13:00<br>Lunch Flow (Susanna)                | 12:15-13:15<br>Prenatal Yoga (Carla)           | 12:00-13:00<br>Lunch Flow (Sabine)                       | 12:00-13:00<br>Ashtanga<br>Lunch Flow (Sabine) |  |   |   |   |  |  |          |          | 11:00-13:00<br>Hatha Yoga<br>Maria                  | 11:15-12:45<br>Ashtanga "Full Primary"<br>Brett Porzio |
| 18:30-20:00<br>Yin Yoga<br>Frank                   | 18:15-19:45<br>Vinyasa<br>Kimi                 | 18:30-20:00<br>Ashtanga Half Primary<br>Michael Hamilton | 18:30-20:00<br>Basic Vinyasa Flow<br>Kimi      | 18:30-20:00<br>Hatha Yoga<br>Frank                 | 19:30-21:00<br>Anusara inspired Yoga<br>Michael Th. | 17:30-19:00<br>Anusara inspired Yoga<br>Michael Th. | 17:00-18:00<br>Ashtanga Beginners<br>Salome | 18:30-20:00<br>Vinyasa Flow<br>Sarah               | 18:15-19:45<br>Hatha Restorative<br>Jasmin |          |          | 18:00-19:30<br>Vinyasa Flow<br>Adrian               |  |

Studio Oberdorfstrasse ist momentan geschlossen  
Studio Oberdorfstrasse is currently closed

\*\*Diese Klasse kostet nur Fr. 20.-

|                                       |                            |                                  |               |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------|
| Für alle Levels (Yogakennntnis nötig) | Auch für Anfänger geeignet | Ashtanga Kenntnisse erforderlich | Gratis Klasse |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------|

**\*Ashtanga Yoga Klassen:**  
 Half Primary: Erste Serie bis Navasana  
 Full Primary: Vollständige Erste Serie  
 Led Intermediate: Zweite Serie mit Schwerpunkt auf Rückbeugen, Hüftöffnern und Armbalancen.  
**Die Ashtanga Mysore Klassen finden bei Neu- und Vollmond nicht statt!**

e: Unterricht in englischer Sprache  
 d: in deutscher Sprache  
 d/e: je nach Bedarf auf deutsch oder englisch