

# AIRYOGA Stundenplan ab Januar 2019

Studio Fabrikstrasse

Fabrikstrasse 10 8005 Zürich 044 422 01 01 www.airyoga.ch

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	
						7:00-9:30 Morning Hatha Yoga Self Practice Stephen								
09:30-11:00 Hatha Yoga Frank		09:30-11:00 Hatha Yoga Frank		9:00-11:00 Hatha Yoga Stephen		10:00-11:30 Intermediate Hatha Yoga Mirjam				10:15-11:45 Hatha Flow Mirjam				
12:00-13:00 Lunch Flow (Andrés)		12:00-13:00 Lunch Flow (Frank)		12:00-13:00 Lunch Flow (Gisela)		12:00-13:00 Lunch Flow (Mirjam)		12:00-13:00 Lunch Flow (Maria)		12:00-13:30 Vinyasa Yoga Claire				
18:15-19:45 Hatha Yoga Stephen	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Chiara	18:15-19:45 Hatha Yoga Stephen	19:00-20:30 Basic Hatha Yoga Natalia	18:15-19:45 Hatha Yoga Anya	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Miriam	18:15-19:45 Vinyasa Yoga & Meditation Sabine	19:00-20:30 Basic Vinyasa Flow Kimi	18:30-20:15 Hatha Flow Silvana	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Annette					
20:00-21:15 Pranayama/Meditation Stephen	20:15-21:30 Anusara Yoga (BASIC) Karin	20:00-21:30 Yin Yoga Frank		20:00-21:30 Hatha Flow with Deep Relaxation / Diana		20:00-21:30 Vinyasa Flow Nina Isabel								
												11:00-12:30 Basic Vinyasa Claudia	11:00-12:30 Ashtanga Half Primary Julia	10:30-12:00 Hatha Yoga Fabian
														18:15-19:45 Hatha Yoga Nina Isabel

Für alle Levels (Yogakennntnis nötig) Auch für Anfänger geeignet

**Ashtanga Yoga Klassen:**  
Half Primary: Erste Serie bis Navasana  
Full Primary: Vollständige Erste Serie

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