

# AIRYOGA Stundenplan ab Juni 2017

## 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 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Simona		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Simona					
10:00-11:30 Vinyasa Flow (Susanna)	10:30-12:00 Advanced Vinyasa Yoga Michael Hamilton	10:30-11:30 Baby & me (Nina)	10:00-11:00 Hatha Yoga (Gisela)	9:30-11:00 Vinyasa Flow Adrian Wirth	10:45-11:45 Rückbildungs- Yoga (Tanja)	10:00-11:00 Baby & me (Nina)	10:30-12:00 Advanced Vinyasa Yoga Simona	10:00 - 11:00 Ayur Yoga (Susanna)		8:30-10:00 Ashtanga Yoga Full Primary Michael Hamilton	8:45-10:15 Vinyasa Flow Sarah	8:30-10:30 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton	9:45-10:45 Pranayama/Meditation Anya
12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Carla)	12:00-13:00 Ashtanga Lunch Flow (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow & Yoga Nidra (Adrian)	12:00-13:00 Lunch Flow (Adrian)	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Tanja)	12:00-13:00 Ashtanga Lunch Flow (Nina)		12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Nina)	12:15-13:45 Basic Hatha Yoga Frank	10:45-12:15 Vinyasa Flow Manuela	11:00-13:00 Advanced Hatha Yoga Anya	11:00-12:30 Ashtana led Intermediate Michael Hamilton
		13:30-15:00 Senioren Yoga Mira											
		17:00-18:30 Hatha Yoga Manuela (Spez.Preis)**								17:00-18:00 Ashtanga Beginners Sabine			
18:30-20:30 Yin Yoga Frank	18:15-19:45 Vinyasa Flow Kimi	18:00-19:30 Ashtanga inspired Flow Chiara	19:00-20:30 Basic Vinyasa Flow Adrian	18:00-19:00 Prenatal Yoga (Nina)	18:30-20:00 Basic Vinyasa Flow Kimi	18:30-20:30 Hatha Flow Frank	17:30-19:00 Anusara (Intermediate) Michael Th.	18:30-20:00 Vinyasa Flow Elena		18:15-19:45 Hatha Restorative Jasmin			
	20:00-21:30 Basic Vinyasa Flow mit Chanting (Adrian)	19:45-21:15 Vinyasa Flow Marie		19:15-20:45 Ashtanga Half Primary Nina			19:30-21:00 Anusara inspired Yoga Michael Th.						
							21:15-ca.21:45 Stille Meditation						18:00-19:30 Vinyasa Flow Adrian

\*\*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