



YOGALLOFT
— MIND X SOUL —

YOGALLOFT STUNDENPLAN



ACRO YOGA

Acro Yoga ist eine dynamische und partnerschaftliche Sportart, die Yoga, Akrobatik und die Heilkunde der Thai-Massage vereint. Sie fördert Vertrauen, Kommunikation und Körperbewusstsein.

AERIAL YOGA

Mithilfe eines großen Aerial Yoga Tuches, welches von der Decke hängt, praktizierst du Yoga schwebend in der Luft.

ASANA, ATEM & MEDITATION

Die Bewegungen sind in dieser Klasse mit dem Atem synchronisiert. Außerdem finden verschiedene Meditationen mehr Raum als in unseren anderen Yogaklassen.

B.K.S IYENGAR

Durch den Einsatz von Hilfsmitteln werden die Asanas einfacher und effektiver. Somit können die Körperhaltungen exakt ausgeführt und länger gehalten werden!

ENERGY-VINYASA-FLOW

In diesem Kurs praktizieren wir kraftvolle, fließende Sequenzen, die Atem und Bewegung in Einklang bringen. Wir vertiefen unsere Praxis, stärken Körper und Geist und finden zugleich eine tiefe Verbindung zu uns selbst.

ELEMENTAL FLOW

Tauche ein in eine einzigartige Yogapraxis, die die fünf ayurvedischen Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther erfahrbar macht. In dieser Stunde werden verschiedene Yoga-Traditionen und Stile verbunden.

HATHA YOGA

Hatha Yoga beinhaltet langsame, kontrollierte Yoga-Posen, Atemübungen und Meditation, um körperliche und geistige Gesundheit zu fördern, Stress abzubauen und zu mehr innerem Frieden zu finden.

INSIDE FLOW

Inside Flow ist abgeleitet von Vinyasa Flow und wird zum Beat der Musik durchgeführt. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik.

JIVAMUKTI SPIRITUAL WARRIOR

Jivamukti Yoga ist eine Yoga-Methode, die eine dynamische körperliche Praxis mit bewusstem Atem verbindet, fester Bestandteil der Yogapraxis sind Philosophie, Musik/Gesang und Meditation.

MONDAY PRANA FLOW

Eine ruhige und zugleich kraftvolle Yogastunde mit Atemübungen, Sonnengruß, einer themenbezogenen Übungsfolge und abschließender Tiefenentspannung bereitet dich auf den Tag und die neue Woche vor. Durch die bewusste Verbindung von Atmung und Bewegung stärkst du dein Energiesystem – inspiriert von Elementen aus Kampfsport, Yogatherapie, Bodyart sowie fließenden Tanz- und Chi-Movements.

PRENATALYOGA

Prenatales Yoga bereitet den Körper auf die Geburt vor, stärkt wichtige Muskeln wie den Beckenboden, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und fördert die Verbindung zum Baby. Du lernst Atemtechniken.

SLOW FLOW

Langsame, fließende Bewegungen für eine sanfte Praxis.

VINYASA YOGA

Die Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht, verbunden mit bewusstem und fließendem Atem.

YIN MEETS YANG

Starte entspannt und vital ins Wochenende.

YIN YOGA

Yin Yoga fördert die Beweglichkeit, löst verklebte Faszien, in denen auch einige Emotionen sitzen. Bänder, Sehnen und Gelenke werden gestärkt, Körper und Geist kommen zur Ruhe und werden entspannt.

YOGA FÜR MENSCHEN MIT KREBSERFAHRUNG

Dabei werden die verschiedenen Stadien der Therapie berücksichtigt, ebenso wie die besonderen psychischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen, die mit oder nach einer Krebserfahrung leben. Yoga ist für Betroffene eine wirksame Methode selbst aktiv zu werden, Nebenwirkungen der Therapie als weniger belastend zu empfinden und zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.

KIDS YOGA MIT AERIAL-ELEMENTEN

Aerial Yoga für Kinder kombiniert die Vorteile von Yoga mit der aufregenden Erfahrung des Schwebens. In dieser Kinder-Yoga-Stunde verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und spielerische Elemente. Jede Stunde beginnt mit einem kreativen Einstieg und einer passenden Geschichte, die die Kinder durch die Stunde begleitet.

**Dein Ort für Yoga, Meditation
und Stressbewältigung.**

Gültig ab 01. März 2026

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr	Monday Prana Flow mit Kathi/Sylvi	all Level
17.45 - 19.00 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Jenny	L1
19.15 - 20.15 Uhr	Elemental Flow mit Dela	All Level
20.30 - 21.30 Uhr	Acro Yoga mit Michaela	L1-L2

DIENSTAG

8.45 - 9.45 Uhr	Slow Flow mit Kathi	all Level
10.00 - 11.00 Uhr	Aerial Yoga mit Kathi/Joy	all Level
16.00 - 17.15 Uhr	Energy-Vinyasa-Flow mit Nina	L2 nur noch bis April
17.30 - 18.30 Uhr	Vinyasa Yoga mit Isi	L1
18.45 - 19.45 Uhr	Yin Yoga mit Olga	all Level

MITTWOCH

9.00 - 10.00 Uhr	Yin meets Yang mit Carina	L1
17.30 - 18.30 Uhr	Asana, Atem & Meditation mit Birgit	all Level
18.45 - 19.45 Uhr	Jivamukti Spiritual Warrior/Openclass mit Kathi	L2
20.00 - 21.00 Uhr	Prenatalyoga mit Isi, Nina, Carina, Kathi	all Level

DONNERSTAG

8.30 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Kathi	L1
16.00 - 17.15 Uhr	Yoga für Menschen mit Krebserfahrung ab 12. März 2026 mit Katja	all Level
17.45 - 19.15 Uhr	B.K.S Iyengar mit Katja	all Level
19.30 - 20.45 Uhr	Inside Flow mit Joy	L1

YOGA FÜR MENSCHEN MIT KREBSERFAHRUNG
 Ab 12.03.26 mit Katja von 16.00 - 17.15 Uhr!



FREITAG

8.30 - 9.30 Uhr	Aerial-Rücken-Yoga mit Kathi	all Level
17.30 - 18.30 Uhr	Aerial Yoga mit Jenny	all Level
18.45 - 19.45 Uhr	Hatha Yoga mit Jenny	all Level

SAMSTAG

Workshops (nicht im Yoga-Abo inkludiert)		
10.15 - 11.15 Uhr	Vinyasa Yoga* mit Nina/Patrick	L2

*reguläre Klassen können wegen Workshops ausfallen

SONNTAG

Workshops (nicht im Yoga-Abo inkludiert)		
9.30 - 10.45 Uhr	Dynamischer Morningflow* mit Desi	all Level
18.00 - 19.30 Uhr	sanftes Vinyasa Yoga & Yin Yoga* mit Anja	all Level

*reguläre Klassen können wegen Workshops ausfallen

FÜR KIDS & TEENS

MONTAG 16.30 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga & Acro Yoga von 8-12 Jahren mit Olga
DONNERSTAG 14.45 - 15.45 Uhr	Kinderyoga von 4-7 Jahren mit Olga, Desi

LEVEL

All Level
für alle geeignet

Level 1 (L1)
für Beginner & Geübte

Level 2 (L2)
für Fortgeschrittene (Yogaerfahrung)

KURSBUCHUNG

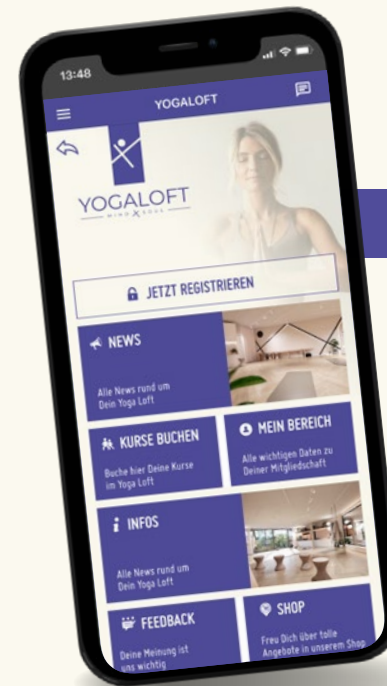
Anmelden kannst Du Dich über unsere Homepage www.yogaloft-allgaeu.de oder über unsere App.

Eine Teilnahme ohne Anmeldung im Vorfeld ist möglich, allerdings ohne Platzgarantie. Die Yogastunden finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt. An Feiertagen finden keine Kurse statt. Bitte sage die Yoga-Stunde mindestens 2 Stunden vor Beginn ab.

Wir freuen uns auf Dich!

HOL DIR DIE YOGALOFT-APP

Unsere App: Aktueller Kursplan, Online-Kursbuchungen, Öffnungszeiten, Specials und Events immer in der Hosentasche.



QR-Code scannen & App herunterladen