

## AERIAL YOGA

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

## ASANA, ATEM & MEDITATION

Dies ist eine 60-minütige Klasse in der Atemübungen und verschiedenen Meditationen mehr Raum finden als in unseren anderen Yogaklassen. Dein Körper durch Körperhaltungen mobilisiert und du hast die Möglichkeit unterschiedliche Meditationen und Atemübungen kennenzulernen und zu üben.

## ASHTANGA INFUSED YOGA

Fließender Atem, fokussierte Bewegung und kraftvolle Asanas - Ashtanga infused Yoga ist atmende, bewegte Meditation. Einzigartig entsteht während der Yogapraxis ein fliegender Wechsel zwischen Dynamik und anmutiger Haltung. Körper und Geist finden sich und kommen in Balance.

## B.K.S IYENGAR

Yoga nach B.K.S Iyengar ist mehr als nur eine Übungsform! Durch den Einsatz von Hilfsmitteln werden die Asanas einfacher und effektiver. Somit können die Körperhaltungen exakt ausgeführt und länger gehalten werden!

## DAYO (DANCE YOGA)

DAYO auch Dance Yoga genannt verbindet auf kreative und harmonische Weise Elemente aus Tanz und Yoga miteinander, klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen.

## INSIDE FLOW

Inside Flow ist abgeleitet von Vinyasa Flow und wird zum Beat der Musik durchgeführt. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Eine Mischung aus Tradition und Evolution.

## 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-YOGA

Eine ruhige und kraftvolle Yogastunde mit Atemübungen, Sonnengruß, einer themenbezogenen Übungsfolge und einer abschließenden Tiefenentspannung bereitet Dich auf den Tag die neue Woche vor.

## QIGONG

Die Lebensenergie zum fließen bringen, für mehr innere Ruhe, Regeneration und Vitalität.

QiGong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen QiGong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

## SLOW FLOW

Langsame, fließende Bewegungen für eine sanfte Praxis.

## VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Etwas anders als beim eher statischen und kräftigen Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch und fließend zu. Die Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht, verbunden mit bewusstem und fließendem Atem.

## 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 NIDRA

Yoga Nidra wird auch der Yogische Schlaf genannt. Eine Methode, Technik, Praxis und ein bestimmter Bewusstseinszustand. Ein Weg zur Bewusstwerdung deines Selbst. Es geht darum, Körper, Geist und Seele in vollkommener Weise miteinander zu verbinden.

## AERIAL YOGA FÜR KINDER

Aerial Yoga für Kinder kombiniert die Vorteile von Yoga mit der aufregenden Erfahrung des Schwebens. Diese spielerische Form des Yoga hilft nicht nur dabei, die Flexibilität und Koordination zu verbessern, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein und die Kreativität der Kinder.

## KIDS YOGA MIT AERIAL-ELEMENTEN

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.

## YOGA NIDRA FÜR KINDER

Yoga Nidra für Kinder & Jugendliche fördert das "unbewusste Lernen". Es hilft, das gelernte Wissen im Unterbewusstsein abzuspeichern und die Gedächtnisleistung, das Erinnerungsvermögen, die Kombinationsfähigkeit und die Fähigkeit zur Lösungsfindung werden gesteigert.



YOGALOFT  
— MIND X SOUL —

# YOGALOFT STUNDENPLAN



Dein Ort für Yoga, Meditation  
und Stressbewältigung.

## MONTAG

8.00 - 9.00 Uhr	Monday-Yoga mit Kathi	all Level
17.45 - 19.00 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Jenny	L1
19.15 - 20.15 Uhr	Ashtanga infused Yoga mit Mel	L1

## DIENSTAG

8.45 - 9.45 Uhr	Slow Flow mit Kathi	all Level
10.00 - 11.00 Uhr	Aerial Yoga mit Kathi/Joy	all Level
17.30 - 18.30 Uhr	Vinyasa Yoga mit Isi	L1
18.45 - 19.45 Uhr	Aerial Yoga mit Sunny	all Level
20.00 - 21.00 Uhr	Yin Yoga mit Stefanie	all Level

## YOGA AM SEE AB MAI/JUNI

DIENSTAGS UM 18.30 UHR, IN BUXHEIM  
NUR BEI GUTER WITTERUNG!

## MITTWOCH

17.15 - 18.15 Uhr	Asana, Atem & Meditation mit Birgit	all Level
18.30 - 19.45 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Kathi	L2
19.45 - 20.45 Uhr	sanftes Aerial Yoga & Yoga Nidra mit Kathi	all Level

## DONNERSTAG

8.30 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Kathi	L1
9.45 - 10.45 Uhr	QiGong mit Jenny, Steffi, Birgit, Joy, Kathi	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

## FREITAG

8.30 - 9.30 Uhr	Aerial-Rücken-Yoga mit Kathi	all Level
16.30 - 17.30 Uhr	DAYO mit Alex	all Level
17.45 - 19.00 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Jenny	L2
19.15 - 20.15 Uhr	Aerial Yoga mit Jenny	all Level

## SAMSTAG

Workshops  
(nicht im Yoga-Abo inkludiert)

## SONNTAG

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

## FÜR KINDER (7-10 J.)

<b>MONTAG</b> 16.30 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga & Yoga Nidra mit Kathi
<b>DONNERSTAG</b> 16.00 - 17.00 Uhr	Kids Yoga / Aerielemente mit 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](http://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 APP

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

