

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.

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!

DEEP REST

Eine kleine Reise aus dem Montagabend hinein in die tiefe Ruhe. 45 Minuten zum vollkommenen Loslassen. Sanftes Yin Yoga, Yoga Nidra und die Schwingungen der Klangschalen lassen dich aus dem Tun ins Sein sinken. Dein Körper darf schwer werden, dein Atem ruhiger, dein Nervensystem darf aufatmen.

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.

JIVAMUKTI OPEN CLASS

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.

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 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-ATEM-SEIN

Eine Stunde zum runterfahren auch für Schwangere.

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.

YOGA FÜR NERVENSYSTEM & INNERE RUHE

Eine achtsame Yogastunde für Menschen, die im Alltag viel leisten und dabei manchmal den Kontakt zu sich selbst verlieren.

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.



YOGALLOFT
— MIND X SOUL —

YOGALLOFT STUNDENPLAN

Dein Ort für Yoga, Meditation
und Stressbewältigung.

Gültig ab 01. Oktober 2026

MONTAG

8.00 - 9.00	Monday Prana Flow mit Sylvi	all Level
17.45 - 19.00	Yoga-Atem-Sein (auch für Schwangere) mit Sabine	all Level
19.15 - 20.15	Elemental Flow mit Dela	all Level
20.30 - 21.15	DEEP REST – Yoga Nidra, Yin & Klang mit Dela	all Level

DIENSTAG

8.30 - 9.30	Slow Flow mit Kathi/Joy	all Level
9.45 - 10.45	Aerial Yoga mit Joy	all Level
17.30 - 18.30	Vinyasa Yoga mit Isi	L1
18.45 - 19.45	Yin Yoga mit Carina	all Level

MITTWOCH

17.30 - 18.30	Yoga für das Nerven- system & innere Ruhe mit Birgit	all Level
18.45 - 19.45	Jivamukti OPEN-Class mit Kathi/Jenny	L1-L2
20.00 - 21.00	Acrobaticyoga mit Kathi/Michaela	L1-L2

DONNERSTAG

8.30 - 9.30	Jivamukti OPEN-Class mit Kathi/Jenny	L1
16.00 - 17.15	Yoga für Menschen mit Krebserfahrung mit Katja	all Level
17.30 - 19.00	B.K.S Iyengar mit Katja	all Level
19.15 - 20.30	Aerial Yoga mit Joy	L1

FREITAG

8.30 - 9.30	Aerial-Rücken-Yoga mit Kathi	all Level
18.15 - 19.30	Hatha Yoga mit Mel	all Level

SAMSTAG

Workshops (nicht im Yoga-Abo inkludiert)		
9.00 - 10.15	Vinyasa Yoga* Lehrerwechsel	L2

SONNTAG

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

FÜR KIDS & TEENS

MONTAG 16.30 - 17.30	Aerial Yoga & Acro Yoga von 8-12 Jahren mit Aurelia
--------------------------------	---

LEVEL

All Level
für alle geeignet

Level 1 (L1)
für Beginner & Geübte

Level 2 (L2)
für Fortgeschrittene (Yogaerfahrung)

HINWEIS

*reguläre Klassen können wegen
Workshops ausfallen

KURSBUCHUNG

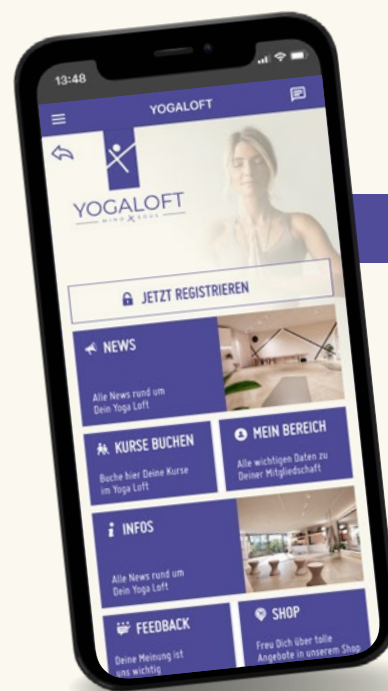
Anmelden kannst Du Dich über unsere Homepage
www.yogaloft-allgaeu.de oder über unsere App.

Eine Teilnahme ohne Anmeldung im Vorfeld ist mög-
lich, 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, Öffnungs-
zeiten, Specials und Events immer in der Hosentasche.



**QR-Code scannen &
App herunterladen**