

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.

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)

Tanz-Yoga, auch Dance Yoga oder DAYO genannt, verbindet unterschiedliche Elemente von Tanz und Yoga auf sehr harmonische und kreative Weise 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.

PRANAYAMA UND MEDITATION

Dies ist eine 30-40-minütige Klasse mit dem Schwerpunkt auf Atemübungen und verschiedenen Meditationen. Regelmäßige Meditation und Atemübungen bieten einen bewährten Weg, bewusst zu entspannen, innere Ressourcen zu aktivieren und in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu gelangen.

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 kräftigenden 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 Selbsts. 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.

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

17.45 - 18.45 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Jenny	L1
19.00 - 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

MITTWOCH

7.30 - 8.30 Uhr	Morning Practice mit Kathi/Anja	all Level
17.30 - 18.15 Uhr	Pranayama & Meditation mit Birgit	all Level
18.30 - 19.30 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Kathi	L2
19.45 - 20.30 Uhr	sanftes Aerial Yoga & Yoga Nidra mit Kathi	all Level

DONNERSTAG

8.30 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Kathi	L1
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
18.00 - 19.00 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior mit Jenny	L2
19.15 - 20.15 Uhr	Aerial Yoga mit Jenny	all Level

SAMSTAG

Workshops

SONNTAG

9.30 - 10.30 Uhr	Morningflow Lehrerwechsel	all Level
18.00 - 19.30 Uhr	sanftes Vinyasa Yoga & Yin Yoga mit Anja	all Level

FÜR KINDER (7-10 J.)

MONTAG 16.30 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga & Yoga Nidra mit Kathi
DONNERSTAG 16.00 - 17.00 Uhr	Aerial Yoga & Yoga Nidra mit Kathi

LEVEL

All Level
für alle geeignet

Level 1 (L1)
für Beginner & Geübte

Level 2 (L2)
für Fortgeschrittene (Yogaerfahrung)

RESERVIERUNG

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

Eine Teilnahme ohne Anmeldung im Vorfeld ist möglich, allerdings ohne Platzgarantie.

Wir freuen uns auf Dich!

**MEHR KLASSEN
AB 2025!**

· KINDERYOGA AB MÄRZ
· WORKSHOPS

*SLOW FLOW AB 4. FEBRUAR 2025

**DAYO (DANCE YOGA)
AB 7. FEBRUAR 2025



HOL DIR DIE APP

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

