

ZUSÄTZLICHE YOGAKURSE AM 22. JUNI

Lange Nacht des Yoga

ELEMENTS ist dabei und präsentiert Mitgliedern und Gästen in allen Münchner Studios ein besonderes Yogaerlebnis über den gesamten Tag.

ELEMENTS BALANSTRASSE

13:30	Balance your Hips	90	R2
15:15	Lean back and go with the flow	90	R2
17:00	Dance it out	45	R1
18:00	Jivamukti Yoga	45	R1
18:00	Inside Flow Yoga Einsteiger	45	R2
19:00	Inside Flow Yoga Fortgeschrittene	45	R2
20:00	Harmoniun Ohm und Meditation	45	R2

ELEMENTS DONNERSBERGERBRÜCKE

10:30	Budokon Yoga	90	R1
12:00	Vinyasa Flow Yoga	90	R1
13:45	Yoga mit Live Musik	90	R1
15:30	Free Floating Aerial Yoga*	75	R2
17:00	Free Floating Aerial Yoga*	45	R2
18:00	Budokon Yoga	45	R2
19:00	Kopfstand Workout	45	R2
19:10	Reise durch die Elemente	45	R1
20:00	Acro Yoga	45	R2
20:00	Reise zur Seele	45	R1

ELEMENTS SIEMENSALLEE

09:30	PhysioFlowYoga	90	R1
11:10	Yoga für Einsteiger	60	R1
12:30	Yoga zur Entgiftung	90	R2
14:15	Yoga starker Rücken	90	R2
17:00	Free Floating Aerial Yoga*	45	R1
18:00	Vinyasa Flow Yoga	45	R1
18:15	PhysioFlowYoga	45	R2
19:00	Hatha Yoga	45	R1
19:15	PhysioFlowYoga für Männer	45	R2
20:00	Meditation**	45	R1

Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an Yogakursen ab 17:00 Uhr ein Band der Yoganacht nötig ist. Dieses können Sie für 20 € am Empfang kaufen. Der Erlös kommt dem gemeinnützigen Verein Yoga für alle e.V. zu Gute, den auch ELEMENTS mit der Teilnahme an der Yoganacht unterstützt.

* Free Floating Aerial Yoga: Bitte tragen Sie ein Langarmshirt und kein Make Up; nicht für Schwangere geeignet.

** Meditation: Bitte tragen Sie warme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

