

Yogaklasse mit fließenden Bewegungen und moderner Musik.

Hier arbeiten wir an einem gesunden Rücken.

Hier stärken wir deine Yoga-Ausrichtung, Muskeln und Skelett.

Yogaklasse im Ausgleich zur Yang-Praxis und dem Alltag.

therapeutisches Yoga

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

**9:30 - 10:30**  
Rücken Yoga  
mit Vanessa

**10:00 - 11:00**  
therapeutisches  
Yoga mit Vanessa

**10:30 - 11:30**  
Pränatal Yoga  
mit Vanessa

**9:30 - 10:30**  
Rücken Yoga  
mit Vanessa

**11:00 - 12:00**  
Flow (Lvl 1)  
mit Vanessa

**16:15 - 16:45**  
Eltern-Kids Yoga  
mit Angelika

**17:00 - 17:50**  
Pilates  
mit Angelika

**18:15 - 19:15**  
Beginner Kurs  
mit Vanessa

**17:00 - 18:00**  
therapeutisches  
Yoga mit Vanessa

**18:15 - 19:15**  
Flow (Lvl 2)  
mit Vanessa

**18:00 - 19:15**  
Align (Lvl 2)  
mit Vanessa

**17:30 - 18:30**  
Align (Lvl 1)  
mit Vanessa

**19:00 - 20:00**  
Flow (Lvl 1)  
mit Vanessa

**17:00 - 18:15**  
Yin  
mit Nele



**Welche Klasse ist für mich geeignet?** – grundsätzlich kannst du an allen Klassen teilnehmen. Genaue Beschreibungen findest du auf unserer Website [www.studio-m.yoga](http://www.studio-m.yoga). Bei Fragen kannst du uns eine Mail senden: [info@studio-m.yoga](mailto:info@studio-m.yoga)

**Ich habe noch nie Yoga gemacht, ist das was für mich?** – Yoga ist für alle Körper geeignet. Unsere Klassen bieten immer Optionen für alle Level. Probier es aus und finde heraus, wie Yoga wirkt.

**Wie melde ich mich an?** – Wir bitten um Anmeldung über unser Buchungssystem oder über unsere App. So behalten wir einen Überblick und du kannst alle deine Termine jederzeit einsehen. Bei kurzfristigen Änderungen können wir dich erreichen.

**Ich bin zum Ersten Mal da, was muss ich tun?** – Melde dich bei Fragen gerne via Mail, wir helfen sehr gerne weiter. Komme beim ersten Besuch gerne 15min vor der Klasse an, um dich umzuschauen und dich anzumelden. Komme in bequemer Kleidung.

**Wie sind die Preise / Konditionen?** – Wir wollen dir viel Flexibilität bieten. Du kannst einzelne Klassen buchen (Drop In), eine Kurskarte erwerben oder eine Mitgliedschaft abschließen – so wie es für dich am Besten passt.

**Muss ich mich auf eine bestimmte Klasse festlegen?** – Absolut nicht. Unser Stundenplan bietet verschiedene Inhalte an verschiedenen Tagen. Probier dich durch und wechsle gern ab

**Was bietet ihr neben Yoga an?** – Es gibt im Studio regelmäßig Workshops zu verschiedenen Themen, One Day Retreats und mehr. Personal Training und Thai Yoga Massage Termine kannst du persönlich vereinbaren. Alle Infos gibts immer im Newsletter zuerst.

**Warum den Newsletter abonnieren?** – Du erhältst als Dankeschön einen Rabattcode für deine nächste Buchung. Hier informieren wir immer als erstes über anstehende Events und Änderungen.

**Gibt es Parkplätze in der Nähe?** – Wir haben einen großen Hof mit ausreichend und kostenfreien Parkmöglichkeiten.

**Kann ich mich umziehen?** – Natürlich! Du findest im Studio Möglichkeiten zum Umziehen.