

जीवमुक्ति योग  
**JIVAMUKTI YOGA**  
 MÜNCHEN - SCHWABING



**gültig ab 30.01.2012**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30	<b>S.Warrior</b> Nikolina 60m		<b>S.Warrior</b> Jutta 60m.		<b>S.Warrior</b> Beate 60m.		
08:45	<b>Meditation</b> Annette		<b>Meditation</b> Annette		<b>Meditation</b> Annette		
09:30	<b>Medium</b> Jutta	<b>Open</b> Nina	<b>Medium</b> Claudia	<b>Basic</b> Heike	<b>Open</b> Sakina		
10:30						<b>Medium</b> Romana	<b>Basic</b> Nikolina
11:15	<b>Basic</b> Patrick	<b>Pränatal</b> Anne	<b>Basic</b> Marie	<b>Medium</b> Carin	<b>Medium</b> Chris		
12:30						<b>Basic</b> Chris	<b>Medium</b> Nikolina
13:00		<b>Freistunde</b> diverse Lehrer 60m		<b>Freistunde</b> (sanft)Heike			
15:00			<b>Kids</b> Eva 60m.		<b>Basic</b> Romana	<b>14:30h</b> <b>Workshop</b>	<b>14:30h</b> <b>Einsteiger*</b> Magali
16:30	<b>Medium</b> Nina	<b>Medium</b> Marie	<b>Open</b> Patrick	<b>Open</b> Nadja			
17:00					<b>Open</b> Romana	<b>Open</b> Manfred	<b>Open</b> Patrick
18:30	<b>Open</b> Patrick	<b>Basic</b> Carin	<b>Basic</b> Jutta	<b>Medium</b> Nikolina			
18:45							<b>Meditation</b> & <b>Satsang</b> Patrick
19:00					<b>Medium</b> Marie		
20:15	<b>Basic</b> Tina	<b>Medium</b> Romana	<b>Medium</b> Carin	<b>Basic</b> Silvie			

\* **Einsteiger** ein mal im Monat

| **Basic** für Einsteiger, um ein tiefes Verständnis für Yoga in all seinen Facetten zu entwickeln.

| **Medium** ist eine langsam fließende Stunde und orientiert sich am 4-Wochen-Zyklus von Basic. Ideal für den Übergang von Basic zu Open.

| **Open** ist eine herausfordernde Klasse. Wir empfehlen mindestens ein halbes Jahr Übungspraxis.

| **Satsang** ist im wesentlichen das geistige Herz und die spirituelle Seele vom Center. Wir singen Sanskrit-Mantren und sitzen für eine Zeit in der Stille.

| **Meditation** 30 Minuten in Stille sitzen, um mehr über sich Selbst zu erfahren.

| **Pränatal** unterstützt den bewussten Kontakt mit dem Körper und dem Baby, hilft Spannungen zu lösen und bereitet auf die Geburt vor.

| **Kids** spielerisches Üben zur Förderung der Konzentration und Körpergefühl. (60 Min.). In den Schulferien ist Kinderyogapause.

| **Freistunde (knackig)** kostenlos 60 Minuten knackiges Yoga mit wechselnden Lehrern.

| **Freistunde (sanft)** kostenlos 60 Minuten sanftes Yoga.

**Jivamukti Yoga** ist eine moderne und herausfordernde Form des Vinyasa Yoga.

Untermalt mit einem anspornenden musikalischen Soundtrack, werden kräftige Asanas geübt, traditionelle Schriften rezitiert, Sanskrit-Mantren gesungen und gemeinsam meditiert.

Alle angebotenen Klassen basieren auf dem "first come first served"-Prinzip.

Derzeit ist noch keine Voranmeldung notwendig.

**Be a yogi, be on time!**

SHELLINGSTR. 63 80799 MÜNCHEN TEL. 089-54 80 69 94 E-MAIL: info@jivamukti-schwabing.de