

# Sommerprogramm im Rahmen der SommerFlat



## KURSPLAN vom 10. Juli bis 06. August 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 Uhr Recorded Class <b>Quickie Wake up</b> ...	08:00 Uhr Recorded Class <b>Quickie Wake up</b> ...	09:00 Uhr Recorded Class <b>GYROKINESIS® Wake up</b> Claudia	09:00 – 10:00 Uhr Hybrid <b>ChiYoga Flow Sommer</b> Michaela	07:50 – 08:50 Uhr Hybrid <b>Vinyasa Yoga</b> Maja	08:30 Uhr Recorded Class <b>GYROKINESIS® happy feet</b> Claudia
09:30 – 10:30 Uhr Hybrid <b>Qi Gong</b> Jutta	09:30 – 10:30 Uhr Hybrid <b>Qi Gong</b> Jutta			09:00 – 10:00 Uhr Hybrid <b>Pilates</b> Uli / Julia	09:00 Uhr Recorded Class <b>ChiYoga Flow</b> Michaela
		17:00 – 18:15 Uhr Hybrid <b>GYROKINESIS®</b> Claudia		17:00 Uhr Recorded Class <b>Pilates</b> Uli	
18:15 – 19:30 Uhr Hybrid <b>GYROKINESIS® Schulter &amp; Nacken</b> Duncan	18:00 – 19:15 Uhr Präsenz / Recorded Class <b>ChiYoga Flow Sommer</b> Michaela		18:00 – 19:00 Uhr Präsenz <b>TriloChi®</b> Michaela / Weiyi	18:30 Uhr Recorded Class <b>GYROKINESIS® Flow</b> Claudia	
	19:30 – 20:30 Uhr Präsenz <b>BreathWork</b> Janneke	19:00 Uhr Recorded Class <b>TriloChi®</b> Michaela	19:15 – 20:30 Uhr Hybrid <b>Yin Yoga</b> Maja		
		20:00 – 21:00 Uhr Hybrid: 12.7. / 2.8. Recorded Class: 19.7. / 26.7. <b>Pilates</b> Uli			

## KURSE am Wochenende im Juli

**Sa. 15.07.**  
Präsenz  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Feeling Yoga Flow mit Diana**  
Yoga Asanas werden von Balladen und gefühlsbetonten Songs begleitet und zu einer Choreographie aufgebaut.

**So. 16.07.**  
Hybrid  
10.00 bis 11.30 Uhr

**GYROKINESIS® mit Claudia**  
Fließe 90 Min. in sanft pulisierendem Rhythmus durch das Level1 GYROKINESIS® Format auf dem Hocker, auf der Matte und im Stehen.

**Sa. 22.07.**  
Präsenz  
10.00 bis 11.30 Uhr

**BreathWork mit Janneke**  
Der Atem ist die Essenz des Lebens. "Wer nur halb atmet, lebt auch nur halb" – ein altes Sprichwort aus der Yoga Tradition.

**So. 23.07.**  
Präsenz  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Feeling Yoga Flow mit Diana**  
Yoga Asanas werden von Balladen und gefühlsbetonten Songs begleitet und zu einer Choreographie aufgebaut.

**Sa. 29.07.**  
Hybrid  
10.00 bis 11.30 Uhr

**GYROKINESIS® mit Duncan**  
Ein klassischer GYROKINESIS® Flow basierend auf den wellen- und spiralförmigen Bewegungen der Wirbelsäule.