



PĀTAÑJALA YOGA INSTITUTE

Ashtanga Yoga Heidelberg
Bergheimerstrasse 147
69115 Heidelberg
www.patanjala-yoga.org



Ashtanga Vinyasa Yoga in Heidelberg: Täglich traditioneller Mysore-Style, Ashtanga Yoga für Anfänger (BASIC), regelmäßige Led-Classes und Yoga Workshops. Unser Yogastudio befindet sich in zentraler Lage im Heidelberger Stadtteil Bergheim.

Wir unterstützen dich eine regelmäßige und effektive Yogapraxis auf- oder auszubauen! Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine besonders effektive Form des Hatha Yoga. Ashtanga Vinyasa Yoga bietet einen klaren Übungsweg, der die körperliche und geistige Konstitution kontinuierlich weiterentwickelt. Die Yogapraxis wird auf die individuelle Konstitution des Übenden angepasst. Regelmäßig ausgeführte Praxis von Ashtanga Vinyasa Yoga führt zu strahlender Gesundheit, Gelassenheit und Wohlfühlen. Außerdem macht sie Spaß, vervielfacht die Stärke, Flexibilität und Klarheit, reduziert Stress, verbessert den Energiehaushalt, die Leistungsfähigkeit sowie die allgemeine Vitalkapazität.

Alle Mitarbeiter/Innen des Universitätsklinikums, die einen entsprechenden Nachweis erbringen (i.d.R. Mitarbeiterausweis), können zum Preis für Studierende trainieren.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
6:00 - 9:15 Mysore Style (Nils*) - AL	6:00 - 9:15 Mysore Style (Ilde**) - AL	6:00 - 9:15 Mysore Style (Nils*) - AL	6:00 - 9:15 Mysore Style (Ilde**) - AL	6:00 - 9:15 Mysore Style (Nils*/Ilde**) - AL	
				9:30 - 11:00 BASIC I (Nils*/Ilde**) - B	9:30 - 11:30 Led Class erste Serie (Nils*/Ilde**) - VN
	17:00 - 18:15 Forrest Yoga (Sarah*) - AL				
17:30 - 19:45 Mysore Style (Nils*) - AL	18:30 - 20:00 BASIC II (Ilde**) - B		18:00 - 20:00 Mysore Style (Anna*) - AL	17:00 - 18:15 BASIC I (Melanie*) - B	
20:00 - 21:30 BASIC I (Nils*) - B	20:15 - 21:45 Led-Class halbe erste Serie (Ilde**) - AL	19:30 - 21:30 Präzisionsstunde (Nils*/Anna*) - AL	20:15 - 21:45 BASIC II (Anna*) - B		

B = Beginner
AL = All Levels
VN = Vorerfahrung notwendig

* Deutsch oder Englisch
** Englisch