

CLASSES

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

07:00-
08:00

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

08:20-
09:20

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
NIHEL | EN

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

**ONEy
GRND**
Power flow
TAJA | EN, DE

**WORK-
SHOP:
UPSIDE
DOWN**
SATWIK | EN

09:40-
10:40

**ONEy
SLVR**
YOGA FOR
SENIORS
SATWIK | EN

ONEy JOY
Yoga for
moms with
baby
TAJA | EN, DE

09:30-11:00
**ONEy
TAPAS**
Go deep yoga
SATWIK | EN

11:30-12:00
**ONEy
SNACK**
YOGA FOR DESK
WARRIORS
ESZTER |
DE, EN

11:00-12:00
PILATES
BEA | EN

11:30-12:00
**ONEy
SNACK**
YOGA FOR DESK
WARRIORS
ESZTER |
DE, EN

13:45-14:45
**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
BEA | EN

11:00-12:00
**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

12:20-12:50
**ONEy
SNACK**
YOGA FOR DESK
WARRIORS
ESZTER |
DE, EN

12:15-13:15
PILATES
BEA | EN

12:20-12:50
**ONEy
SNACK**
YOGA FOR DESK
WARRIORS
ESZTER |
DE, EN

15:00-16:00
**ONEy
GRND**
Power flow
BEA | EN

16:40-
17:40

**ONEy
TAPAS**
Go deep yoga
NIHEL |
EN

**ONEy
CLEAR**
Slow flow
MICHAEL |
DE, EN

18:00-
19:00

**ONEy
TAPAS**
Go deep yoga
ESZTER |
DE, EN

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

**ONEy
GRND**
Power flow
NIHEL | EN

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
TAJA | EN, DE

**ONEy
CLEAR**
Gentle yoga
SATWIK | EN

19:15-
20:15

ZUMBA
ROSI | DE

**ONEy
TAPAS**
Go deep yoga
TAJA | EN, DE

**ONEy
GRND**
Power flow
SATWIK | EN

Kursprache: EN: Englisch DE: Deutsch

Alle Kurse sind auch für Yoga-Anfänger geeignet. Es dauert mehrere Stunden um mit der Erfahrung vertraut zu werden, aber keine Angst, mache einfach das was du kannst. Der Lehrer leitet dich, und du kannst dein Tempo jederzeit anpassen, zum Beispiel dadurch wie tief du in eine Haltung gehst, oder wie eng du deine Atmung kontrollierst. Was zählt, ist die Absicht und die Richtung, nicht, wohin du in diesem Moment – oder jemals – gehen kannst.

by URAI S

ONEy