

YOGMAS Stundenplan

23.05.2022 bis 30.06.2022

时间	周一	周二	周三	周四	星期五	周六	星期日
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0800-0900	Privatunterricht Schulter und Nacken Stabilisierungs Yoga, Shoulder and Neck Yoga 肩颈矫正瑜伽	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程
0930-1030	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht Anfängeryoga Hatha, Hatha Yoga for Starter 初级瑜伽	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht Yoga mit Yogarad 轮瑜伽 minimum 5 people offener	Privatunterricht Power Yoga力量瑜伽 minimum 5 people offener
1045-1145	Aerial Yoga mit Jenny 空中瑜伽, minimum 3 people offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Aerial Yoga mit Jenny 空中瑜伽, minimum 3 people offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Dance Yoga mit Jenny 舞蹈瑜伽 minimum 3 people offener	Deep Stretching深度拉伸, minimum 5 people offener	Privatunterricht Stretching 综合拉伸 minimum 5 people offener
1200-1330	YIN YOGA mit Jenny 阴瑜伽 minimum 3 people offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	YIN YOGA mit Jenny 阴瑜伽 minimum 3 people offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	YIN YOGA mit Jenny 阴瑜伽 minimum 3 people offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程
1345-1445	Body Fat killer Slim Yoga 美体瘦身	Shoulder hip 开肩开髋	Restauratives Yoga nach der Geburt 产后修复瑜伽	Balance body 身心平衡	Yoga mit Yogastuhl, Chair Yoga 椅子瑜伽	Backbend Yoga, Rückbeuge und Handstand 后弯倒立	Verbesserung der Beinflexibilität mit Sunny腿部柔韧提升
1500-1600	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Schulter und Nacken Stabilisierungs Yoga, Shoulder and Neck Yoga 肩颈矫正瑜伽	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	高阶腰腹燃脂 Erweiterte Tailen- und Bauchfettverbrennung	增强腿部力量Beinkraft Muskulatur steigern
1600-1700	Aerial Yoga mit Jenny 空中瑜伽, minimum 3 people ,offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Aerial Yoga mit Jenny 空中瑜伽, minimum 3 people ,offener	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Aerial Yoga mit Jenny 空中瑜伽, minimum 3 people ,offener	空中 舞蹈 Aerial Dance Yoga	空中瑜伽翘臀瘦腿Aerial Yoga
1800-1900	Aerial Yoga 空中瑜伽	Aerial Yoga 空中瑜伽	Dance Yoga mit Jenny 舞蹈瑜伽	Aerial Yoga 空中瑜伽	Aerial Yoga 空中瑜伽	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程	Privatunterricht oder Gruppenunterricht buchbar 可预定私人课程或团体课程
1930-2030	Shoulder hip 开肩开髋	Flow Yoga Deep Stretching流瑜伽深度拉伸	Aerial Yoga 空中瑜伽	艾杨格墙绳瑜伽	Backbend Yoga, Rückbeuge und Handstand mit Yogarad 轮瑜伽后弯倒立		

Bitte beachten Sie: 注意事项,

- Wir versuchen, alle Kurse pünktlich zu starten, sind Sie bitte 5 bis 10 Minuten vor dem Unterricht im Kursraum. 1 We try to start all courses on time, so please be in the classroom 5 to 10 minutes before the lesson.
我们尽量每节课按时开始·您最好提前5到10分钟到达瑜伽室。 请勿将手机带入教室, Bitte bringen Sie Ihr Handy nicht mit in den Unterricht, Please do not bring your cell phone with you to class
- Es ist nicht ratsam, vor dem Kurs zu essen, ein voller Bauch trainiert nicht gern. 2 It is not advisable to eat before the class, a full stomach does not like exercising.
我们不建议您课前进食·饱腹训练效果不佳。
- Nach dem Yogakurs die nächsten 30 Minuten nicht direkt ein Vollbad nehmen.. Es besteht die Gefahr das Giftstoffe in offene Poren gelangen. After the yoga class, please do not take a full bath for the next 30 minutes.
我们建议不要在课后30分钟内洗澡·因为这样毒素会通过毛孔进入身体。
- Sollten Sie während des Kurs unwohl fühlen so bitte kontaktieren Sie umgehend den Kursleiter. 4 If you feel uncomfortable during the course, please contact the course instructor immediately.
若您在课程进行时感到不适·请尽快联系我们的教练。

黄色区属于小班课·要另约课付费·次卡会员3人起可约课, 三人小班, 夫妻课程·私人课程等 The yellow area belongs to small class courses, need to be arranged separately, three-person small class, couples class, private class

Der gelbe Bereich gehört zu Kleinklassenkursen, die separat zu vereinbaren sind, Dreier-Kleinklasse, Privatklasse usw.