



Unser Kursplan

Studio Friedberg 2026 - Änderungen vorbehalten

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
7:00 - 8:00					Yoga & Mobility <i>mit Ariane</i>	09:30 Uhr BODYART® <i>mit Ariane</i>
9:30 - 10:30				Pilates Matwork <i>mit Verena</i>		
17:30 - 18:30	Yoga & Mobility <i>mit Ariane</i>			18:00 Uhr Yoga Flow Beginner <i>mit Elvan</i>	Pilates Matwork <i>mit Ariane</i>	SO
18:45 - 19:45	Yin Yoga & Mindfulness <i>mit Ariane</i>		19:00 Uhr Pilates Matwork <i>mit Ariane</i>	19:30 Uhr Sound Bath <i>mit Michael</i>		10:00 Uhr Vinyasa Flow <i>mit Angelika</i>
20:15 - 21:00			Healthy Back <i>mit Ariane</i>			

Yoga & Mobility & Vinyasa Flow

Mobil sein, heißt flexibel und unabhängig zu sein. Diese Stunde vereint funktionale Übungen für den ganzen Körper mit klassischen Yogapraktiken.

Yin Yoga & Mindfulness

Pure Entspannung erleben. Tun durch Nicht-Tun. Yin Yoga Posen werden länger gehalten, Achtsamkeitsübungen runden die Stunde ab.

Pilates Matwork

Diese Stunde ist für alle geeignet. Durch gezielte, fließende Bewegungen aktivierst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst Haltung und Körperbewusstsein und stärkst deine Mitte.

Yoga Flow Beginner

Sanfte Einführung in Yoga-Grundhaltungen, Atemtechniken und einfache Bewegungsabläufe. Fokus auf Körperwahrnehmung, Entspannung und sichere Ausführung – ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Sound Bath

Diese Klangzeremonie ist eine Einladung an dich, aus dem Denken ins Fühlen zu kommen. Umhüllt von sanften Schwingungen aus Gongs, Klangschalen, Kristallklängen, Monochord und Harmonium gleitest du in einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Weite.

BODYART®

BODYART® ist ein faszinierendes Trainingssystem, das Elemente aus Krafttraining, Functional Training, Physiotherapie und Atemtechnik nach dem Yin- und Yang-Prinzip vereint.