

YOGA EVERY DAMN DAY

IM STUDIO/DRAUSSEN & IM LIVE STREAM

TAGSÜBER BEI BRIGHT YOGA

 IM LIVE STREAM

 IM STUDIO

 IM KLENZEPARK

Montag bis Freitag

07:00 bis 07:30
BRIGHT
MORNING
Yoga zum
Aufwachen
(Level 0)



MORGENS

Samstag

10:00 bis 11:15
SAME SAME BUT
DIFFERENT
6-8 Wochen gleiches
Programm
(Level 1-2)



Sonntag

10:00 bis 11:15
BACK
FOR GOOD
Rücken-
yoga
(Level 0)



MITTAGS

Montag bis Freitag

12:00 bis 12:20
YOGA LUNCH BREAK
Yoga auf und mit dem Bürostuhl
(Level 0)



NACHMITTAGS

Sonntag

15:00 bis 16:15
YOGA FÜR LÄUFER
Mit viel Stretch
(Level 0)



BRIGHT
YOGA

YOGA EVERY DAMN DAY

IM STUDIO/DRAUSSEN & IM LIVE STREAM

DEIN ABEND BEI BRIGHT YOGA

 IM STUDIO und im  IM LIVE STREAM

Montags:

20:15 bis 21:30 HART ABER HERZLICH
Yoga intensiv (Level 1)

Dienstags:

18:00 bis 19:15 FLOW & GLOW
Vinyasa Flow (Level 2)

Mittwochs:

18:30 bis 19:45 SAME SAME BUT DIFFERENT
6-8 Wochen gleiches Programm (Level 1-2)

20:00 bis 21:15 STRETCH IT OUT
1x alles dehnen (Level 0)

Donnerstags:

18:00 bis 19:15 CORE & MORE
für Handstand & Co. (Level 2)

Sonntags:

17:00 bis 18:15 FLOW FLOW FLOW
Vinyasa Flow (Level 1-2)



BRIGHT
YOGA