

YOGA EVERY DAMN DAY

IM STUDIO & IM LIVE STREAM

TAGSÜBER BEI BRIGHT YOGA

 IM LIVE STREAM

MORGENS

Montag bis Freitag:

07:00 bis 07:30

BRIGHT MORNING

Yoga zum Aufwachen
(Level 0)

MITTAGS

Montag bis Donnerstag

12:00 bis 12:20

YOGA LUNCH BREAK

Yoga auf und mit dem Bürostuhl
(Level 0)





**BRIGHT
YOGA**

YOGA EVERY DAMN DAY

IM STUDIO & 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