

**PRAKTIZIERE YOGA
MIT MIR IM STUDIO/
VOR ORT:**

il giardino YOGA
www.giardino-yoga.com

dienstags
7:15 - 8.15 Uhr **Early Bird Yoga**

dienstags
8:30 - 9:30 Uhr **Mindful
Morning Yoga**

dienstags
10:00 - 11 :00 Uhr **Liquid Flow**

donnerstags
18:30 - 19:45 Uhr **Liquid Flow**

Schau gern immer in den [Kursplan](#),
ich vertrete auch oft Stunden :)

Tritt [hier](#) gerne meinem
Telegramm-Info-Kanal* bei für:

- Neuigkeiten zu Stundenplänen, workshops, Retreats, etc.
- Impulse für einen achtsamen Alltag voller Leichtigkeit und Energie

*one-way-Kanal, dient ausschließlich der Informationsüberbringung

SV München-Laim e.V.
www.svlaim.de

jeden 2. und 4. Montag im
Monat

18:00 - 18:55 Uhr **Yogilates**
19:00 - 19:55 Uhr **Dynamic
Yoga**

sonntags, alle 2 Wochen

9: 00 - 9:55 Uhr **Pilates
goes Cardio**
10:00 - 10:55 Uhr **Yogilates**

Schau gern immer in den [Kalender für
den aktuellen Kursplan](#) oder
Vertretungen.

coming 2026

Yoga und Fitness-Retreat im
Hausruckwald, 05. - 08. März
→ Infos [hier](#)

Online Yoga im Februar und
März: 1x Live Meditation, 1x
Live early bird Yoga-Klasse
→ Infos [hier](#)

Outdoor Yoga im Westpark
ab Mai (Start je nach Wetter)

**workshops, special classes,
Tagesworkshops, ... in
Planung**