



Klassen
Lernen in gemischten Gruppen

Reihen
Gezieltes Lernen in geschlossenen Gruppen

Jams
Üben ohne Anleitung

Workshops
Besondere Angebote

START

ICH WILL SCHNUPPERN!

ICH WILL EINSTEIGEN!

ICH WILL LANGSCHNUPPERN!

Level 0

Farben

AcroYoga

Akrobatik

Level 1

Front Plank, Front Bird, Straddle Bat, Back Bird, Backbird Walkover, Side Star

Level 2&3

in spezialisierten Rollen: Eine handvoll leichter Washing Machines, vollständiges Verständnis der Grundlagen

Level 4

Ninja Star Variations, Four Step, one handed Barrel Roll, Spider Roll

Level 5 bis ∞

3 leichte Runden Two Step, L.A. Gear, Super Moon

Offene Klasse
Arda & Ralph

Danach: Besuche Fit For Jam oder wiederhole bis Du Level 1 erreicht hast

Offene Klasse
AcroYoga Team

Balance
Sergej

Movement
Sergej

Besuche Klassen, Jams oder Want Moo! bis Du Level 2 erreicht hast

Washing Machines
Arda

High Flying Monkeys
Satya & Jonni

Movement
Sergej

Balance
Sergej

Besuche Klassen, Workshops, Jams oder I Am Monkey! bis Du Level 4 erreicht hast

Washing Machines
Arda

High Flying Monkeys
Satya & Jonni

Movement
Sergej

Besuche ...

High Flying Monkeys
Satya & Jonni

Besuche diese Klasse und Jams bis Du alles Weltliche hinter Dir gelassen und die Unendlichkeit erreicht hast

Fit For Jam
Ralph

Fit For Jam Intensive
Ralph

Danach: Du hast Level 1 erreicht

Want Moo!
Ralph

Du hast Level 2 erreicht

I Am Monkey!
Ralph

Du hast Level 3 erreicht

Besuche Klassen, Workshops und Jams bis Du Level 4 erreicht hast

Monkey Royale
AcroYoga Team

Du hast Level 5 erreicht

Jams

Dienstags Jam
Jambassador

Donnerstags Jam
Jambassador

Breakfast Jam
Simon Lemcke

Sonntags Jam
Jambassador

Besuche Klassen, Jams oder Want Moo! bis Du Level 2 erreicht hast

alle Jams

Besuche Klassen, Workshops, Jams oder I Am Monkey! bis Du Level 4 erreicht hast

alle Jams

Besuche ...

alle Jams

Besuche ...

AcroYoga Einführung
AcroYoga Team

Danach: Besuche Fit For Jam oder die offenen Klassen bis Du Level 1 erreicht hast

Workshops
Team & Gastlehrer

Workshops
Team & Gastlehrer

Besuche ...

Inmitten des Bäm:

Komm runter

mit **Yoga** und **Healing Arts!**



JUST BE. E.G. THE MASTER OF THE UNIVERSE. OR THE UNIVERSE ITSELF. IF YOU MUST: EXPLORE FURTHER. TO INFINITY AND BEYOND!