



3 TAGE — 3 STUDIOS



FÜR NUR
49 EURO

FREITAG | 15. NOVEMBER

18:00	AMANDA SPIRIT Yin Yoga Bettina 90 min
18:30	GOLDENES HAUS Handstand Masterclass Birgit 90 min
19:00	MY INNER SUN AromaYinYoga Mara 90 min

SAMSTAG | 16. NOVEMBER

9:00	MY INNER SUN Slow and deep Yoga Carolina 75 min
10:00	AMANDA SPIRIT Kundalini Yoga Bettina 90 min
9:30	GOLDENES HAUS Achtsamkeits basiertes Pilates Moni 75 min
10 - 17	Nacken- und Schulterentspannung Nici je 25 min
11:00	Einführung und Test Stott©- Pilatesgeräte Moni 60 min
----- Mittag -----	
13:00	MY INNER SUN Bodyweight Training mit der Faszienrolle Lisa 75 min
13:00	AMANDA SPIRIT FeetUp® Yoga Mandy 90min
13:00	GOLDENES HAUS Yoga Basic auch für Anfänger Karin 90min
----- Nachmittag -----	
16:00	MY INNER SUN Traumasensibles Yoga Claudia 90 min
15:00	AMANDA SPIRIT Was ist Rebalancing® Vortrag Mandy 40 min
16:00	Hatha Flow Mandy 90 min
16:00	GOLDENES HAUS Chakra Yoga Wendy 90 min
----- Abend -----	
18:00	GOLDENES HAUS Sanftes Yoga und Yoga Nidra Patricia 90 min
18:30	MY INNER SUN AromaYinYoga Mara 90 min

SONNTAG | 17. NOVEMBER

9:30	MY INNER SUN Yoga Flow für fitte Anfänger Christina 90 min
10:00	AMANDA SPIRIT Kundalini / Yin Yoga Bettina 160 min
11:00	GOLDENES HAUS Yoga-Pilates Crossover Stunde Moni 90 min
----- Mittag -----	
12:00	MY INNER SUN Yoga für Frauen Stephanie 90 min
13:00	AMANDA SPIRIT FeetUp® Yoga Mandy 90 min
----- Nachmittag -----	
14:00	MY INNER SUN Atemworkshop Carolin 90 min
14:00	GOLDENES HAUS Happy Body Training für Frauen Nici 90 min
15:00	AMANDA SPIRIT Was ist Rebalancing® Vortrag Mandy 40 min
----- Abschluss der Tage -----	
16:00	MY INNER SUN Abschlussveranstaltung für alle Kirtan mit Madhavi & Caitanya Bhakti Tree 90 min

Die Teilnahme an unserem Angebot erfolgt nach dem "first come first serve" Prinzip. Dein Einlassband kannst Du über unsere Studios erwerben.