

Yogawoche 23. - 29. September 2019

Montag

09:15 – 10:30 Uhr Gym IV

Sicher in den Kopfstand

18:00 – 19:15 Uhr Gym IV

Hüft-Spezial

19:15 – 20:30 Uhr Gym IV

Arm-Balancen-Spezial

20:00 – 21:30 Uhr KILO

Yoga für Energiebalance in den Chakren

20:30 – 22:00 Uhr Gym IV

Reise durch die Chakren

Dienstag

10:30 – 11:45 Uhr Gym IV

Faszinierende Beweglichkeit für Körper & Geist

21:00 – 22:15 Uhr Gym III

Yin Yoga und Entspannung

20:00 – 21:30 Uhr Gym II

Schulter- und Herzöffner für freie Schultern + einen entspannten Nacken.

Mittwoch

08.30 -09.45 Uhr Gym IV

Standfest durchs Leben - Aufrichtung von Fuß bis Kopf

10:00 – 11:00 Uhr Gym IV

Yoga Dance-Swing

20-21:15 Uhr Gym IV

Erdung – Fokus aufs Wurzelchakra

Donnerstag

09:15 – 10:30 Uhr Gym IV

Rückbeugen -Spezial

16:00 – 17:15 Uhr Gym IV

Asanas & ihre Philosophie

Freitag

07:00 - 8:15 Uhr Gym IV

Yin Yang Flow

10:30 – 12:00 Uhr Gym IV

Yoga & Mantras

16:00 – 17:30 Uhr Gym IV

Yoga & Chakren

17:30 – 19:00 Uhr Gym IV

Mantras & Pranayama

Samstag

10.30 -12.00 Uhr Gym IV

Osho - Kundalini-Meditation

12:15 – 13:30 Uhr Gym IV

Let's twist again - Drehungen

Sonntag

16:00 -17:30 Uhr Gym IV

Svadhithana Chakra und das Element Wasser