

JANUAR Sonntag, 21.01.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"LET GO & DEEP RELAX - einfach mal entschleunigen" Restorative Yoga + Yoga Nidra



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"LICHT & KLANG" - Meditative Klangreise bei Kerzenschein

FEBRUAR Sonntag, 18.02.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"BE YOUR OWN VALENTINE" - Meine HERZ-Zeit, weil I mi mog



17:30 - 18:30 Uhr RELAX EVENT
"RESET YOURSELF" - Yoga Nidra * Tiefenentspannung

MÄRZ Sonntag, 18.03.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"FRÜHLING YIN YOGA" - Faszienarbeit / Meridiane von Leber & Gallenblase



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"FRÜHLING KLANG" - 5 Elemente Klangschalen-Meditation / Meridiane von Leber & Gallenblase

APRIL Sonntag, 22.04.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"YIN & YANG MIT KLANG" - Yoga / Mantras / Klangschalen



17:30 - 18:30 Uhr RELAX EVENT
"JUST FEEL" - Progressive Muskelentspannung / geführte Meditation / Klang

MAI Sonntag, 20.05.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"HAPPY NECK - HAPPY BACK" - Entspannung + Kräftigung für Schultern, Nacken und Rücken



17:30 - 18:30 Uhr RELAX EVENT
"RESET YOURSELF" - Yoga Nidra * Tiefenentspannung

JUNI Sonntag, 10.06.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"SOMMER YIN YOGA" - Faszienarbeit / Meridiane von Herz & Dünndarm



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"SOMMER KLANG" - 5 Elemente Klangschalen-Meditation / Meridiane von Herz & Dünndarm

JULI Sonntag, 08.07.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"YOUR CHOICE" - Deine Ideen, Wünsche, Anregungen = unsere individuelle Yoga-Auszeit



17:30 - 18:30 Uhr RELAX EVENT
"JUST FEEL" - Progressive Muskelentspannung / geführte Meditation / Klang

AUGUST Sonntag, 05.08.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"SPÄTSOMMER YIN YOGA" - Faszienarbeit / Meridiane von Milz & Magen



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"SPÄTSOMMER KLANG" - 5 Elemente Klangschalen-Meditation / Meridiane von Milz & Magen

SEPTEMBER Sonntag, 30.09.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"HAPPY HIPS" - Entspannt und mit Freude zu mehr Hüftflexibilität



17:30 - 18:30 Uhr RELAX EVENT
"JUST FEEL" - Progressive Muskelentspannung / geführte Meditation / Klang

OKTOBER Sonntag, 28.10.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"HERBST YIN YOGA" - Faszienarbeit / Meridiane von Lunge & Dickdarm



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"HERBST KLANG" - 5 Elemente Klangschalen-Meditation / Meridiane von Lunge & Dickdarm

NOVEMBER Sonntag, 18.11.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"LET GO & DEEP RELAX - einfach mal entschleunigen" Restorative Yoga + Yoga Nidra



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"LICHT & KLANG" - Meditative Klangreise bei Kerzenschein

DEZEMBER Sonntag, 16.12.2018



14:15 - 17:00 Uhr YOGA WORKSHOP
"WINTER YIN YOGA" - Faszienarbeit / Meridiane von Niere & Blase



17:45 - 18:45 Uhr KLANG EVENT
"WINTER KLANG" - 5 Elemente Klangschalen-Meditation / Meridiane von Niere & Blase