

**Veranstaltungshaus Neei Bauhoff (An den Bauhöfen 1)**  
**Yoga- und Klangzentrum Langeoog**

# Yoga

**Sunrise Yoga, Yin Yoga, Yoga Back&Relax, Achtsames Yoga i.eig. Flow: Astrid Hagedorn**  
**Tango-Argentino Workshop: Susanne Sattler**

**Ayur Yoga, Yogaflow sowie Yogaflow am Strand: Claudia Rauer bzw. Susanne Maintz**

**Yin Yoga & Klangkunst: Monika Niermann und Frank Mühlenhöver**

**Yin Yoga & Klang und Achtsames Vinyasa Yoga: Nina Möhle-Berg**

**Ayur Yoga und Yoga auf dem Stuhl: Friederike Depping-Schreiber**

**Die Schlussspannung dieser Yogastunden wird mit Klangschalenklängen begleitet**

**Info und Anmeldung: 04972-9906677**

**www.neei-bauhoff.de oder an der Tourist-Info im HDI oder [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)**

**Alle Termine 90 min bzw. \*75 min/15 €, 5er-Karte/70 €, Sunrise-Yoga 60 min/12 €**

**Fr 30.8. 8 Uhr Sunrise Yoga am Strand**  
**Fr 30.8. 16 Uhr Yoga Back & Relax**  
**Sa 31.8. 11.15 Uhr Tango Argentino\***  
**Sa 31.8. 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst**

**So 1.9. 17 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Mo 2.9. 11 Uhr Yogaflow mit Susanne**  
**Mo 2.9. 17 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Di 3.9. 11 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Di 3.9. 17 Uhr Yogaflow mit Susanne**  
**Mi 4.9. 9 Uhr Yogaflow am Strand\***  
**Mi 4.9. 17 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Do 5.9. 11 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Do 5.9. 17 Uhr Yogaflow mit Susanne**  
**Fr 6.9. 11 Uhr Yogaflow mit Susanne**  
**Fr 6.9. 17 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**  
**Sa 7.9. 9 Uhr Yogaflow am Strand\***  
**Sa 7.9. 17 Uhr Ayur Yoga mit C. Rauer**

**So 8.9 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst**  
**Mi 11.9. 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst**  
**Do 12.9. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***

**So 15.9. 11 Uhr Ayur Yoga**  
**Mi 18.9. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***  
**Mi 18.9. 17 Uhr Ayur Yoga**  
**So 22.9. 17 Uhr Ayur Yoga**  
**Mi 25.9. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***  
**Mi 25.9. 17 Uhr Ayur Yoga**

**So 29.9. 17 Uhr Yin Yoga & Klang**  
**Di 1.10. 17 Uhr Achtsames Vinyasa Yoga**  
**Do 3.10. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***  
**Do 3.10. 17 Uhr Yin Yoga & Klang**  
**Sa 5.10. 11 Uhr Achtsames Vinyasa Yoga**  
**Ab 6.10. täglich Yoga mit Helga Montag**

**Eine ausführliche Kursbeschreibung und nachfolgende Termine finden Sie unter: [www.neei-bauhoff.de](http://www.neei-bauhoff.de) bzw. [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)**

