

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

Yoga

Yoga & Klang / Duft-Klangreise:** Helga Montag

Yoga-Fokus Rücken / Yoga klassisch / Yin Yoga: Monika Fieseler-Karras

Ayur Yoga / 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

Alle Termine 90 min bzw. *75 min und **60 min/15 €, 5er-Karte/70 €

Mo 7.10. 17 Uhr Yoga & Klang

Di 8.10. 17 Uhr Yoga & Klang

Mi 9.10. 17 Uhr Yoga & Klang

Do 10.10. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*

Do 10.10. 19.30 Uhr Duft-Klangreise

Fr 11.10. 17 Uhr Yoga & Klang

So 13.10. 17 Uhr Yoga - Fokus Rücken

Mo 14.10. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika

Di 15.10. 17 Uhr Yoga klassisch

Mi 16.10. 17 Uhr Yoga - Fokus Rücken

Do 17.10. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*

Fr 18.10. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika

Sa 19.10. 17 Uhr Yoga klassisch

So 20.10. 17 Uhr Yoga - Fokus Rücken

Mo 21.10. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika

Di 22.10. 17 Uhr Yoga klassisch

Mi 23.10. 17 Uhr Yoga - Fokus Rücken

Do 24.10. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*

Fr 25.10. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika

Sa 26.10. 17 Uhr Yoga klassisch

So 27.10. 11 Uhr Yoga - Fokus Rücken

Di 29.10. 17 Uhr Ayur Yoga

Do 31.10. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*

Sa 2.11. 16 Uhr Ayur Yoga

Mi 6.11. 17 Uhr Ayur Yoga

Do 7.11. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*

Sa 9.11. 16 Uhr Ayur Yoga

Eine ausführliche Kursbeschreibung und nachfolgende Termine finden Sie unter: www.neei-bauhoff.de bzw. www.langeoog.de

