

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

# Yoga

**Yoga klassisch/-Fokus Rücken/-für die Organe: Monika Fieseler-Karras (bis 21.7.)**  
**Hatha Yoga/Yoga Rückenglück/Qi Gong/Dyn.Faszientr.: Claudia u. Michael Coers (bis 3.8.)**  
**Yin-Yoga, Qi Gong&Klang/Yogalates, Tiefenentspannung/Rückenflow-Yoga: Pia Loose**

**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. Yoga auf dem Stuhl 75 min/15 €, 5er-Karte/70 €, Qi Gong/11 €/60 min\***

**Mi 10.7. 18 Uhr Hatha Yoga**  
**Do 11.7. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 12.7. 17 Uhr Yoga f.d. Organe**  
**Sa 13.7. 18 Uhr Yin Yoga mit Monika**  
**So 14.7. 18 Uhr Yoga - Fokus Rücken**  
**Mo 15.7. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika**  
**Di 16.7. 17 Uhr Yoga - Fokus Rücken**  
**Mi 17.7. 18 Uhr Yoga klassisch**  
**Do 18.7. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 19.7. 11 Uhr Yoga für die Organe**  
**Sa 20.7. 18 Uhr Yin Yoga mit Monika**  
**So 21.7. 11 Uhr Yoga - Fokus Rücken**  
**Mo 22.7. 17 Uhr Hatha Yoga/C.Coers**  
**Di 23.7. 8 Uhr Qi Gong neu erleben\***  
**Di 23.7. 17 Uhr Yoga Rückenglück**  
**Mi 24.7. 11 Uhr Dyn. Faszientraining**  
**Mi 24.7. 18 Uhr Yoga Rückenglück**  
**Do 25.7. 8 Uhr Qi Gong neu erleben\***  
**Do 25.7. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 26.7. 11 Uhr Yoga Rückenglück**  
**So 28.7. 17 Uhr Dyn. Faszientraining**  
**Mo 29.7. 17 Uhr Yoga Rückenglück**  
**Di 30.7. 11 Uhr Dyn. Faszientraining**

**Di 30.7. 18 Uhr Hatha Yoga/C. Coers**  
**Mi 31.7. 8 Uhr Qi Gong neu erleben \***  
**Mi 31.7. 18 Uhr Yoga Rückenglück**  
**Do 1.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 2.8. 17 Uhr Hatha Yoga/C. Coers**  
**Sa 3.8. 11 Uhr Yoga Rückenglück**  
**So 4.8. 18 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang**  
**Mo 5.8. 17 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.**  
**Di 6.8. 17 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang**  
**Mi 7.8. 18 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.**  
**Do 8.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl**  
**Fr 9.8. 11 Uhr Rückenflow -Yoga**  
**Sa 10.8. 18 Uhr Yin Yoga/Qi Gong&Klang**  
**So 11.8. 18 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.**

**Ab Mo. 12.8.bis Sa.17.8 tägl. Yoga mit Pia Loose**  
**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)**

