

Programm

Montag 18.30 – 20.30 – Begrüssung, Viniyoga, Meditation

Dienstag 07.00 – 09.00 – Meditation, Hatha Yoga

Dienstag 17.00 – 19.00 – Vinyasa Krama I, Entspannungsübungen

Mittwoch 07.00 – 09.00 – Meditation, Hatha Yoga

Mittwoch 17.00 – 19.00 – Yoga Nidrà, Yoga in den Wechseljahren

Donnerstag 07.00 – 09.00 – Meditation, Hatha Yoga, Pranayama

Donnerstag 17.00 – 19.00 – Vinyasa Krama II, Entspannung pur

Freitag 07.00 – 09.00 – Meditation, Hatha Yoga, Yoga Nidrà

Freitag 17.00 – 19.00 – Abschluss Yoga 4you