



Yoga auf Juist

Haus AnNatur
BIO PENSION & APPARTMENTS

Vorweihnachtszeit, Weihnachten und Neujahr Yoga und Achtsamkeit im Haus AnNatur

Ab 06.12.2023

Yoga auf Anfrage
0171/ 65 72 700

09.12.2023 8:30 – 9:30 Uhr

Mindful Walking
Anmeldung unter:
0170/65 72 700

20./21./22. und 23.12.2023 9:00 - 10:00 Uhr

„Entspannt trotz Weihnachtsstress“
vorweihnachtliche Hatha-Yogastunden

29.12.2023 8:00 – 9:00 Uhr

Vinyasa-Rücken-Yogaflow

30.12.2023 8:00 – 9:00 Uhr

Mindful Walking (Atem und Yogaübungen am Strand oder auf der Aussichtsplattform) outdoor

01.01.2024 16:30 – 17:15 Uhr

Klangmeditation I mit Klangschalen und Gong (bewusst das neue Jahr begrüßen)

01.01.2024 17:30 – 18:15 Uhr

Klangmeditation II mit Klangschalen und Gong (bewusst das neue Jahr begrüßen)



Yoga auf Juist

Haus AnNatur
BIO PENSION & APPARTMENTS

02.01.2024 8:00 – 9:00 Uhr
Vinyasa-Rücken Yogaflow

03.01.2024 16:00 – 17:00 Uhr
Yin Yogaflow

03.01.2024 17:30 – 18:30 Uhr
Yin Yogaflow

05.01.2024 10:00 – 11:00 Uhr
Vinyasa-Rücken Yogaflow

Energieausgleich:

für Hausgäste Yoga & Klangmeditation pro Person 10 Euro, externe Gäste 15 Euro
Mindful Walking pro Person 10 Euro



Auf Anfrage können Sie bei uns auch gerne Einzelstunden ab 75 Euro für 60 Minuten buchen.

Sie haben kein eigenes Yoga Equipment – kein Problem im Yogaraum sind Matten, Blöcke, Meditationskissen, Gurte und Bolster vorhanden

