

# Osterferien-Yoga-Programm

**Freitag, 29.3.24**

16.00 Uhr Yin Yoga-Flow ca. 60 min.

**Samstag, 30.3.**

16.00 Uhr Osteryoga/Yin-Yoga-Flow ca. 60 min.

**Montag, 1.4.**

16.00 Uhr Osteryoga/Yin-Yoga-Flow ca. 60 min.

**Dienstag, 2.4.**

08.00 Uhr Hatha-Yoga-Flow ca. 60 min.

**Mittwoch, 3.4.**

16.00 Uhr Hatha Yoga-Flow für Einsteiger ca. 60 min.

18.00 Uhr Kundalini-Yoga für Einsteiger ca. 60 min.

**Donnerstag, 4.4.**

08.00 Uhr Hatha-Yoga-Flow für Einsteiger ca. 60 min.

16.00 Uhr Pranayama-Workshop (Wie atme ich richtig & Meditation) ca. 3 h

**Freitag, 5.4.**

08.00 Uhr Kundalini-Yoga für Einsteiger ca. 60 min.

**Samstag, 6.4.**

10.00 Uhr Hatha Yoga-Flow für Einsteiger ca. 60 min.

**Montag, 8.4.**

16.00 Uhr Kundalini Yoga für Einsteiger ca. 60 min.

**Dienstag, 9.4.**

08.00 Uhr Hatha Yoga-Flow ca. 60 min.

**Mittwoch, 10.4.**

16.00 Uhr Yin-Yoga-Flow ca. 60 min.

**Donnerstag, 11.4.**

08.00 Hatha-Yoga-Flow ca. 60 min.