

## Sommerferien Programm im Yogahaus Wettbergen 2019

Datum	Zeit	Thema	Lehrer
04.07.19	11.30 – 12.30 Uhr	Stuhlyoga /Sturzprävention	Birgit / 9 €
06.07.19	8:45 – 9:45 Uhr	Hatha Yoga: fordernd & dynamisch	Birgit / 10 €
13.07.19	8:45 – 9:45 Uhr	Hatha Yoga: fordernd & dynamisch	Birgit / 10 €
13.07.19	10:00 – 11:15 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
13.07.19	11.30 – 12.30 Uhr	Beckenboden / Workout	Birgit / 10 €
15.07.19	19.00 – 20.15 Uhr	Only for men	Birgit / 12 €
16.07.19	18.00 – 19.15 Uhr	Vinyasa fordernd	Elisa / 12 €
16.07.19	19.30 – 20.45 Uhr	Yin Yoga	Elisa / 12 €
16.07.19	21.00 – 22.00 Uhr	Mondschein Meditation	Birgit / 10 €
18.07.19	9.30 – 10.45 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
18.07.19	11.00 – 12.00 Uhr	Stuhlyoga /Sturzprävention	Birgit / 9 €
18.07.19	18.30 – 19.45 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
19.07.19	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga im Freien: Obststreuwiese	Birgit / 9 €
20.07.19	8:45 – 9:45 Uhr	Hatha Yoga: fordernd & dynamisch	Birgit / 10 €
20.07.19	10:00 – 11:15 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
20.07.19	11.30 – 12.30 Uhr	Beckenboden Workout	Birgit / 10 €
22.07.19	18:00 – 19:15 Uhr	Sonnengruß & Fordernd	Birgit / 12 €
22.07.19	19.30 – 20:45 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
05.08.19	18:00 – 19:15 Uhr	Sonnengruß & Fordernd	Birgit / 12 €
05.08.19	19.30 – 20:45 Uhr	Rücken & Bewegung	Birgit / 12 €
06.08.19	18.00 – 19.15 Uhr	Vinyasa fordernd	Elisa / 12 €
06.08.19	19.30 – 20.45 Uhr	Yin Yoga	Elisa / 12 €
07.08.19	10.00 – 12.00 Uhr	Spiel. Spass. Yoga. Abenteuer im Wald für Kinder von 9 – 13 Jahren	Mara & Birgit 10 / 7(Geschwister) €
08.08.19	17.45 – 18.45 Uhr	Yoga im Freien auf der Obststreuwiese	Birgit / 9 €
08.08.19	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga Nidra: Besondere Form der Tiefenentspannung	Birgit / 10 €
10.08.19	8:45 – 9:45 Uhr	Hatha Yoga: fordernd & dynamisch	Birgit / 10 €
10.08.19	11:30 – 12.30 Uhr	Just breathe: Atemübungen	Birgit / 10 €

Bitte für jede Veranstaltung anmelden! Die Anmeldung ist verbindlich und kann bis spätestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Bei Absage zu einem späteren Zeitpunkt kann keine Teilnehmergebühr erstattet werden. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 je Kurs.