

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

Yoga

Yin Yoga/Hatha Yoga relaxed: Marc Hürtgen

**Die Schlussspannung dieser Yogastunden wird mit Klangschalenklängen begleitet*

Ayur Yoga/Yoga auf dem Stuhl/Klang Relax: Friederike Depping-Schreiber

**Die Schlussspannung dieser Yogastunden wird mit Klangschalenklängen begleitet*

Yin Yoga/Yoga mit sanftem Flowanteil: Anja Baule

Yin Yoga/QiGong&Klang, Yopalates/Tiefenentspannung, Rückenflow-Yoga: Pia Loose

Oster-Special Yin Yoga & Klangkunst: Monika Niermann und Frank Mühlenhöver

Info und Anmeldung: 04972-9906677

www.neei-bauhoff.de oder an der Tourist-Info im HDI oder www.langeoog.de

Alle Termine 90 min bzw. 75* min /15 €, Ser-Karte/70 €, Klang-Relax 50 min/12 €

Mo 24.3. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc
Di 25.3. 15.15 Uhr Tango Workshop
Mi 26.3. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc
Do 27.3. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*
Sa 29.3. 17 Uhr Hatha Yoga relaxed
Mo 31.3. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc
Mi 2.4. 17 Uhr Ayur Yoga
Do 3.4. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*
So 6.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc
Mo 7.4. 17 Uhr Hatha Yoga relaxed
Di 8.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc
Mi 9.4. 17 Uhr Ayur Yoga
Do 10.4. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*
Sa 12.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja
So 13.4. 17 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil
Mo 14.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja
Di 15.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja
Mi 16.4. 17 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil
Do 17.4. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*
Do 17.4. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja

Fr 18.4. 11 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil
Sa 19.4. 17 Uhr Yopalates/Tiefenentspannung
So 20.4. 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst
Mo 21.4. 17 Uhr Yin Yoga Qi Gong & Klang
Di 22.4. 17 Uhr Yopalates/Tiefenentspannung
Mi 23.4. 17 Uhr Yin Yoga Qi Gong & Klang
Do 24.4. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl*
Do 24.4. 18 Uhr Klang-Relax am Kaminofen
Fr 25.4. 11 Uhr Rückenflow mit Yoga
Sa 26.4. 17 Uhr Yin Yoga Qi Gong & Klang

Eine ausführliche Kursbeschreibung und nachfolgende Termine finden Sie unter:

www.neei-bauhoff.de bzw. www.langeoog.de

