

April		
Samstag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille

Mai		
Samstag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille

Juni		
Dienstag	8:00 - 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
Mittwoch	8:00 - 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
Donnerstag	8:00 - 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
Samstag	8:00 - 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	8:00 - 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung

Juli		
Dienstag	8:00 – 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga
Mittwoch	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
Donnerstag	8:00 – 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga
Freitag	17:00 – 18:00	Gong-Klangbad
Samstag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga

August		
Dienstag	8:00 – 9:15	Vinyasa Yoga
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga
Mittwoch	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
Donnerstag	8:00 – 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga
Freitag	17:00 – 18:00	Gong-Klangbad
Samstag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
	9:30 – 10:30	SUP-Yoga

September		
Dienstag	8:00 - 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
Mittwoch	8:00 - 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung
Donnerstag	8:00 - 9:15	Aufwecken der Wirbelsäule
Samstag	8:00 - 9:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	8:00 - 9:00	Hatha Flow – Körperausrichtung

Oktober		
Samstag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille
Sonntag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – Körperausrichtung und Atemübungen in der Stille

Beschreibungen:	
Hatha-Yoga	Hatha-Yoga-Positionen werden sinnvoll in eine Reihenfolge verbunden, mit dem Ziel, die Reihung des Körpers (körperlich und geistig) anzuregen und die Energie-linien in jeder Position zu betonen.
Aufwecken der Wirbelsäule	Yogapositionen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama und Kriya), die Energie entlang der Wirbelsäule wecken.
Atemübungen in der Stille	Der Schwerpunkt liegt auf bewusster Atmung und dem Einsatz bestimmter Techniken, um in einen meditativen Geisteszustand zu gelangen.
Gong-Klangbad	Das Ergebnis eines Gong-Klangbades ist ein Zustand, in dem man Wellen des Friedens, gesteigertes Bewusstsein und tiefe Entspannung von Geist, Körper und Seele empfindet. Die Zeit steht still, während Sie in die Welt der Schwingungen, Empfindungen und Erfahrungen eintauchen.