

## **09.00 – 10.30 UHR YOGA FLOW AM MORGEN mit Heike und Ramon**

*Wir beginnen den Tag mit sanften dynamischen Sequenzen, gehen von dort aus in verschiedene Asanas um dann von der sogenannten „Clock“ in die Entspannung zu kommen.*

## **09.00 – 10.30 UHR VINYASA YOGA mit Sandra**

*Eine Stunde voller fließender Verbindungen von Bewegung und Atem. Die Übungen erzeugen eine tiefe reinigende Wärme. Dein Energiespeicher lädt sich auf, Du fühlst Dich wach und konzentriert.*

## **11.00 – 12.30 UHR HATHA YOGA mit Melanie**

*Ein klassischer Yogaweg, der nicht nur den Körper in eine gute Ballance bringen kann, sondern auch Geist und Herz mit der Natur verbinden kann. Begrüße die Kraft und Natur in DIR – mit einem Lächeln.*

## **11.00 – 12.30 UHR YIN YOGA MIT KLANG AM MORGEN mit Monika und Frank**

*Entspanne in die Asana hinein. Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen und intensivieren diese Wirkung von Entspannung und loslassen. Eine tiefe Regeneration ist möglich, Stress wird vorgebeugt. Du erlebst Neuordnung, Zentrierung, ein Gefühl von Geborgenheit!*

---

PAUSE

---

## **13.00 – 14.30 UHR KRAFT (YANG) UND DEHNEN (YIN) IM HATHA STIL mit Melanie und Sandra**

*Wenn die Gegensätze sich ergänzen, wird unser ganzes Potenzial geweckt! Sandra und Melanie begleiten Dich gemeinsam durch die Stunde.*

## **15.00 – 16.30 UHR YOGA MEETS BALLANCE mit Eva und Ramon**

*Vom Fokus der Atmung in die dynamische Mobilisation und von dort in verschiedene Asanas. Im Anschluss nehmen wir uns die BALLance® – Bälle dazu, um der aufgebauten muskulären Spannung in angenehmer Art und Weise entgegenzuwirken. Pure Entspannung „wie auf Wolken gebettet“.*

## **15.00 – 16.30 UHR YIN YOGA MIT KLANG AM MITTAG mit Monika und Frank**

*Entspanne in die Asana hinein. Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen und intensivieren diese Wirkung von Entspannung und loslassen. Eine tiefe Regeneration ist möglich, Stress wird vorgebeugt. Du erlebst Neuordnung, Zentrierung, ein Gefühl von Geborgenheit!*

