VITAGESUNDHEIT

Yoga Day 16.3.24

Tickets bei: Eventbrite

Bei Anmeldung an diesem Tag können Sie **199€** sparen!

Anmeldungen bitte unter: 0203-393790 oder unter kurse@vita-gesundheit.de

Sichert Euch die Early Bird Preise für Nichtmitglieder/ VITA Interessierte:

25.12.2023 - 15.01.2024	28€
16.01.2024 - 15.02.2024	32€
16.02.2024 - 15.03.2024	36€
Tageskasse	40€
Preis fürVITA-Mitglieder:	28€

NEU Kleinere Fachvorträge und Aussteller, wie z.B. der Yoga Shop „Yoga Vielfalt".

RAUM 1

10:30 -11:45
Breathwork „Inner Journey"
Moving, Meditation & Breathwork
Isabella

12:00 -13:15
Detox Yoga – Leichtfüßig in den Frühling starten
Friederike

13:30 -14:45
Yin Yoga –„Come back to balance"
Jana

15:00 -16:15
Hatha Yoga back to basic
Silke

16:30 -17:45
Yoga in den Wechseljahren
Silke

RAUM 2

10:30 -11:45
Yoga & das Wheel
Regina

12:00 -13:15
„Frühlingserwachen"
mit Vinyasa Yoga
Isabella

13:30 -14:45
Renewal Flow
Yang to Yin
Eileen

15:00 -16:15
Relaxing Spring
Eileen

RAUM 3

10:30 -11:00
Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Yin Yoga
Jana

12:00 -12:30
Yoga für die Entspannung „Vagus Nervus"
Regina

13:30 -14:00
Was bedeutet Polarität – Die männliche und weibliche Energie
Denise

16:30 -17:00
Yoga Tools verstehen
Eileen

LOFT

10:30 -11:45
Faszien Yoga
Birgit

12:00 -13:15
Tanz der Polaritäten
Denise

13:30 -14:45
Die Wirkung von Yoga
Carla