

Yoga Day 15.11.25



Tickets bei: **Eventbrite**



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

NEU

Kleinere Fachvorträge und Aussteller

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

bis 14.09.2025	30€
15.09.2025 - 12.10.2025	35€
13.10.2025 - 14.11.2025	40€
Tageskasse	44€

Preis für VITA-Mitglieder: 30€

RAUM 1

10:45 - 12:00

Young Flow mit Eileen
Shake the blues mit
Feelgood-Music

12:15 - 13:30

Hatha & Yin mit Eileen
Move slow, be mindful

14:00 - 15:15

Vinyasa mit Patrick
Armbalancen im Flow

15:30 - 16:45

Anti-Stress-Yoga
mit Friederike
Durchatmen, Entschleu-
nigen, Entspannen

17:00 - 18:15

Aerial Yoga Intro
mit Kathi
Basics für Anfänger

RAUM 2

10:45 - 12:00

Breathwork &
Bodyscan
mit Sima
Atemübungen &
Meditation

12:15 - 13:30

Blindfold Yoga
mit Kathi
Yoga für die innere
Wahrnehmung

14:00 - 15:15

Yin mit Jana
Herbstlich, kuschelig,
kerngesund

15:30 - 16:45

Tantra & Yoga
mit Denise

RAUM 3

10:45 - 12:00

Bodytalk mit Birthe
Ganzheitliche Ernährung
für Frauen

12:15 - 13:30

Yin und die Kraft der
Aloe Vera mit Jana

14:00 - 15:15

Körperarbeit: Energien
& Tantra mit Denise

15:30 - 16:45

Mittagspausenyoga
mit Carola
Yoga auf und mit
dem Stuhl

LOFT

10:45 - 12:00

Sonnengruß mit Peter
Basics für Anfänger
& Erfahrene

12:15 - 13:30

Yin Yoga mit Nicole
Rückzug & Loslassen

14:00 - 15:15

Faszien & Stress
mit Birgit
Raus aus der Stresszone

15:30 - 16:45

Geführte Meditation
mit Birgit
Oase der Erholung

17:00 - 18:15

Fantasiereise
mit Carola
Herbstgeflüster