

# Yoga Day

21.03.26



Tickets bei:

**Eventbrite**



Einen ganzen Tag lang Yoga erleben!

Allen Yoga-Begeisterten und solchen, die es werden wollen, bietet VITA Gesundheit am Kaiserberg am 21.03.2026 ein buntes Programm, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

## RAUM 1

### 09:00 -10:15

Bloom & Move mit Eileen  
Frühlingsflow mit Musik

### 10:30 - 11:45

Root & Rise mit Eileen  
Sanft aufblühen mit  
Hatha & Yin

### 12:00 - 13:15

Hatha Flow mit Lena

### 13:45 - 15:00

Folge deinem Herzen  
mit Friederike  
Ruhige Yoga- und  
Achtsamkeitsübungen

### 15:15 - 16:30

Acro Yoga mit Sven  
Basics für Einsteiger

## RAUM 2

### 09:00 -10:15

Offene & starke Hüften  
mit Naja  
Stabilität trifft Beweglichkeit

### 10:30 - 11:45

Breathwork & Meditation  
mit Sima

### 12:00 - 13:15

Hatha meets Yin mit Carola  
Die psychische Wirkung der  
Asanas

### 13:45 - 15:00

Regulate & Restore  
mit Christina  
Yoga für ein entspanntes  
Nervensystem

### 15:15 - 16:30

Kraft im Yoga mit Verena  
Armbalancen/ Körperspan-  
nung

## RAUM 3

### 10:30 -11:15

Tantra = Yoga?  
mit Denise

### 13:45 - 14:45

Mittagspausen-  
yoga  
mit Carola  
Yoga auf und mit  
dem Stuhl

## LOFT

### 09:00 -10:15

Frühlingserwachen  
mit Jana  
Yin für Klarheit, Leichtig-  
keit & Energiefluss

### 10:30 - 11:45

Yin Yoga zum Aufblühen  
mit Nicole

### 12:00 - 13:15

Tantra Yoga  
mit Denise

### 13:45 - 15:00

Simply Yoga  
mit Birgit  
Faszien & Energie

### 15:15 - 16:30

Yoga Nidra mit Birgit  
Geführte Meditation:  
Energie fließen lassen

Für kleine Snacks und Erfrischungen ist gesorgt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Tag in unserem Spa-Bereich ausklingen zu lassen.

Anmeldungen bitte unter:

0203-393790 oder unter

[kurse@vita-gesundheit.de](mailto:kurse@vita-gesundheit.de)

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

bis 18.01.2026 40€

19.01. - 15.02.2026 45€

16.02. - 20.03.2026 50€

Tageskasse 60€

Preis für VITA-Mitglieder: 40€



Kleinere Fachvorträge  
und Aussteller