



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/ Körperspannung

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, Leichtigkeit & 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

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€

NEU Kleinere Fachvorträge
und Aussteller