



Workshop Weekends

Jeder Workshop nur 6€

Samstag, 09.12.

14:00-15:00 - Nia

15:00-16:00 - Feet up

Sonntag, 10.12.

09:00-10:00 - Step Aerobic

10:00-11:00 - Nia

11:00-12:00 - Feet up

14:00-15:30 - Yoga - Thema: Fit durch den Winter, stärke dein Immunsystem

16:00-17:30 - Yoga - Thema Herz, passend zur Weihnachtszeit

Samstag, 16.12.

10:00-11:30 - Goodmorning-Yoga - Belebung der Wirbelsäule

14:00-15:00 - Nia

15:00-16:00 - Feet up

Sonntag, 17.12.

09:00-10:00 - Step Aerobic

10:00-11:00 - Nia

11:00-12:00 - Feet up

14:00-16:00 - Yoga - Workshop Chakrenbalance: Was sind Chakren und wie können wir Einfluß darauf nehmen?

16:30-17:30 - Yoga - Herzöffnung und Meditation