

Sonntag, 30.04.23

Uhrzeit	Raum Bonifatius	Saal Servatius	Saal Pankratius
10:00 bis 11:15	Kräutersammeln und Smoothie mixen für einen vitalen Start (Erwachsene) Lena	Vinyasa Yoga (fließendes & kräftigendes Yoga mit einer Endentspannung angelehnt an Jacobsen) Julia	Yoga für den Rücken (Gutes für die Wirbelsäule und Tipps für eine anatomisch passende Ausrichtung) Gudrun
11:15 bis 11:45	Pause	Pause	Pause
11:45 bis 13:00	Yoga bei Erschöpfung und Stress (energetisierendes und harmonisierendes Yoga) Gabi	Yoga für Männer (einfach mal probieren - für Energie, innere Kraft und Beweglichkeit) Gudrun	Kinderyoga (erste einfach Yogahaltungen, Sinnesübungen, Spaß & Freude) Lisa
13:00 bis 14:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00 bis 15:15	<u>Vortrag:</u> Alles über Kinderyoga (für Eltern, päd. Personal & Lehrkräfte) Julia	Senioren yoga (Kraft, Beweglichkeit & innere Ruhe im Alter durch sanftes Yoga) Barbara	Mana – Yoga (eine Kombination aus funktionellem Training und Yoga - von stark zu sanft) Lena & Marcel
15:15 bis 16:00	Pause	Pause	Pause
Ab 16: 00			Yoga & Klang (Ausklang mit Bewegung & heilsamen Schwingungen in allen Ebenen deines Körpers) Barbara