

Veranstaltungshaus Neei Bauhoff (An den Bauhöfen 1)
Yoga- und Klangzentrum Langeoog

Yoga

Yoga Rückenglück/Hatha Yoga: Claudia Coers

Sanfter Yogaflow: Nadine Gerken

Yin Yoga, Qi Gong & Klang/Yogalates & Tiefenentspannung/Rückenflow-Yoga: Pia Loose Yin

Yoga & Klangkunst: Monika Niermann und Frank Mühlenhöver

Hatha Yoga relaxed/Yin Yoga: Marc Hürtgen

Zumba Fitness/Zumba Kids: Tina Peter

Yoga/Yoga auf dem Stuhl/Klang-Relax: Friederike Depping-Schreiber

Info und Anmeldung: 04972-9906677

www.neei-bauhoff.de oder an der Tourist-Info im HDI oder www.langeoog.de

Alle Termine 90 bzw. 75* min /15 €, 5er-Karte/70 €, Klang-Relax/Zumba 50/60 min/12€

Mi 18.3. 17:00 Yoga mit Friederike

Do 19.3. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

So 22.3. 17:00 Yoga Rückenglück

Mo 23.3. 17:00 Yoga Rückenglück

Di 24.3. 17:00 Hatha Yoga mit C. Coers

Mi 25.3. 17:00 Yoga Rückenglück

Do 26.3. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 27.3. 11:00 Hatha Yoga mit C. Coers

Sa 28.3. 17.30 Zumba Fitness

So 29.3. 10.00 Zumba Kids

So 29.3. 17:00 Yoga Rückenglück

Mo 30.3. 17:00 Yoga Rückenglück

Di 31.3. 17:00 Hatha Yoga mit C. Coers

Mi 1.4. 17:00 Yoga Rückenglück

Do 2.4. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Do 2.4. 18:00 Klang-Relax am Kaminofen

Fr 3.4. 17:00 Sanfter Yogaflow mit Nadine

Sa 4.4. 17:00 Yogalates & Tiefenentspannung

So 5.4. 17:00 Yin Yoga & Klangkunst

Mo 6.4. 17:00 Yin Yoga, Qi Gong & Klang

Di 7.4. 17:00 Yogalates & Tiefenentspannung

Mi 8.4. 17:00 Yin Yoga, Qi Gong & Klang

Do 9.4. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Do 9.4. 18:00 Klang-Relax am Kaminofen

Fr 10.4. 11:00 Rückenflow – Yoga

Sa 11.4. 17:00 Yin Yoga, Qi Gong & Klang

Mi 15.4. 17:00 Yoga mit Friederike

Do 16.4. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 17.4. 17:00 Yin Yoga mit Marc

So 19.4. 17:00 Yin Yoga mit Marc

Di 21.4. 17:00 Hatha Yoga relaxed

Mi 22.4. 17:00 Yin Yoga mit Marc

Do 23.4. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 24.4. 17:00 Yin Yoga mit Marc

**!!21.-26.6.26 Ayur Yoga und Herzmeditation
Weiterbildungs-Retreat mit Remo Rittiner!!**

Eine ausführliche Kursbeschreibung und nachfolgende Termine finden Sie unter:

www.neei-bauhoff.de bzw. www.langeoog.de

