

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

Yoga

Klang-Relax, Nordic Walking/Klang-Tiefenentspannung, Vorträge: Bettina Laue

Yin Yoga und Vinyasa Yoga: Anja Baule

Ayur Yoga und Yoga auf dem Stuhl: Friederike Depping-Schreiber

Yin Yoga & Klangkunst: Monika Niermann und Frank Mühlenhöver

Rücken Yoga und Yoga klassisch: Monika Fieseler-Karras

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 50 min/10 € Vorträge 45 min/8 €

Mo 28.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Mo 28.8. 18 Uhr Klang-Relax

Di 29.8. 11 Uhr Nordic-Walking & Klang

Di 29.8. 20 Uhr Vortrag zur Ernährung

Mi 30.8. 17 Uhr Ayur Yoga

Mi 30.8. 19 Uhr Klang-Relax

Do 31.8. 20 Uhr Rilke-Rezitation & Klang

Fr 1.9. 16 Uhr Nordic-Walking & Klang

Sa 2.9. 18 Uhr Klang-Relax

So 3.9. 17 Uhr Yin Yoga

Mo 4.9. 18 Uhr Yoga im Vinyasa-Stil

Di 5.9. 17 Uhr Yin Yoga

Mi 6.9. 17 Uhr Yoga im Vinyasa-Stil

Do 7.9. 18 Uhr Yin Yoga

Fr 8.9. 17 Uhr Yin Yoga

Sa 9.9. 11 Uhr Yoga im Vinyasa-Stil

Do 14.9. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Do 14.9. 17 Uhr Ayur Yoga

Mi 20.9. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Mi 20.9. 17 Uhr Ayur Yoga

So 24.9. 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst

Di 26.9. 18 Uhr Yin Yoga & Klangkunst

Mi 27.9. 15 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Sa 30.9. 17 Uhr Yin Yoga & Klangkunst

So 1.10. 17 Uhr Rücken -Yoga

**Mo 2.10. - So 15.10. täglich Yoga klassisch o.
Rücken -Yoga mit Monika-Fieseler Karras**

**So 15.10. - Sa 21.10. Ayur Yoga-Ferienwoche
mit Claudia Rauer und Friederike Depping-
Schreiber**

**Eine ausführliche Kursbeschreibung und
nachfolgende Termine finden Sie unter:**

www.neei-bauhoff.de

bzw. www.langeoog.de

