

**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](http://www.neei-bauhoff.de) oder an der Tourist-Info im HDI oder [www.langeoog.de](http://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](http://www.neei-bauhoff.de)**

**bzw. [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)**

