

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

# Yoga



Yoga klassisch/Yin Yoga/Yoga Fokus Rücken: Monika Fieseler-Karras  
Hatha Yoga/Yoga Rückenglück/Qi Gong/Dyn. Faszientr.: Claudia u. Michael Coers  
Zumba: Martina Peter

Yin Yoga, Qi Gong & Klang/Yogalates & Tiefenentspannung/Rückenflow: Pia Loose  
Yin Yoga und Yoga mit sanftem Flow-Anteil: Anja Baule

**Info und Anmeldung: 04972-9906677**

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

**Alle Termine 90min bzw. 75min /15 €, 5er-Karte/70 € außer Qi Gong\* u. Zumba\* 60min/12 €**

Fr 25.7. 17 Uhr Yin Yoga mit Monika  
Sa 26.7. 18 Uhr Yoga klassisch  
So 27.7. 11 Uhr Yoga Fokus Rücken  
Mo 28.7. 17 Uhr Hatha Yoga mit Claudia Coers  
Di 29.7. 8 Uhr Qi Gong neu entdecken\*  
Di 29.7. 17 Uhr Yoga Rückenglück  
Mi 30.7. 11 Uhr Dynamisches Faszientraining  
Mi 30.7. 17 Uhr Yoga Rückenglück  
Do 31.7. 8 Uhr Qi Gong neu erleben\*  
Do 31.7. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
Fr 1.8. 17 Uhr Hatha Yoga mit Claudia Coers  
So 3.8. 17 Uhr Dynamisches Faszientraining  
Mo 4.8. 17 Uhr Yoga Rückenglück  
Di 5.8. 11 Uhr Dynamisches Faszientraining  
Di 5.8. 17 Uhr Hatha Yoga mit Claudia Coers  
Mi 6.8. 8 Uhr Qi Gong neu erleben\*  
Mi 6.8. 17 Uhr Yoga Rückenglück  
Do 7.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
Do 7.8. 18 Uhr Summer Special Zumba\*  
Fr 8.8. 17 Uhr Hatha Yoga mit Claudia Coers  
So 10.8. 18 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang  
Mo 11.8. 17 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.  
Di 12.8. 17 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang  
Mi 13.8. 17 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.  
Do 14.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl

Do 14.8. 18 Uhr Summer Special Zumba\*  
Fr 15.8. 17 Uhr Rückenflow-Yoga  
Sa 16.8. 18 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang  
So 17.8. 17 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.  
Mo 18.8. 17 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang  
Di 19.8. 17 Uhr Rückenflow-Yoga  
Mi 20.8. 17 Uhr Yin Yoga/Qi Gong & Klang  
Do 21.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
Fr 22.8. 11 Uhr Rückenflow-Yoga  
Fr 22.8. 17 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil  
Sa 23.8. 18 Uhr Yogalates/Tiefenentsp.  
So 24.8. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja Baule  
Mo 25.8. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja Baule  
Di 26.8. 17 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil  
Mi 27.8. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja Baule  
Do 28.8. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
Fr 29.8. 17 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil  
Sa 30.8. 18 Uhr Yin Yoga mit Anja Baule  
So 31.8. 11 Uhr Yoga mit sanftem Flowanteil

**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)**