



Exemplarisches Wochenprogramm

Montag

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga
17.45 - 18.45 Yoga-Nidra

Dienstag

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga
14.30 - 15.30 Koch-Workshop
17.00 - 18.00 Aerial/Wing-Yoga

(Vorabbuchung notwendig)

20.30 - 21.30 Sound Healing

(Vorabbuchung notwendig)

Mittwoch

06.30 - 07.30 Integral-Yoga
07.45 - 08.45 Integral-Yoga
17.45 - 18.45 Kundalini-Yoga

Donnerstag

06.30 - 07.30 Integral-Yoga
07.45 - 08.45 Integral-Yoga
17.45 - 18.45 Breathwork

(Vorabbuchung notwendig)

Freitag

06.30 - 07.30 Akhanda-Yoga
07.45 - 08.45 Akhanda-Yoga
17.45 - 18.45 Surya Namaskar

Samstag

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga
17.45 - 18.45 Meditation: Pause & Reset

Sonntag

06.30 - 07.30 Akhanda-Yoga
07.45 - 08.45 Akhanda-Yoga
20.00 - 21.30 Traumfänger-Workshop

(Vorabbuchung notwendig)