



YOGA AUSZEIT  
 „Frühlingserwachen“  
 16.- 21.03.2025

Sonntag 16.März:	16.00 – 17.00 Uhr	Ankommen / Innehalten – Kennenlernen „Feldenkrais meets Yoga“ (Praxis)
Montag 17.März:	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga mit Annett „Sonnengrüße I“ mit Achtsamkeit in Balance
	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga mit Anette „Sanftes Yoga für den Rücken“
Dienstag 18.März:	8.00 – 9.30 Uhr	Yoga mit Annette Poweryoga „Sonnengrüße II“ – „wecke das innere Feuer“
	16.15 – 17.45Uhr	Sanftes Yang & entspannendes Yin mit Antje „Sich neu ausrichten“
Mittwoch 19.März:	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga mit Antje „Im Fluß sein“
	15.00- 17.00 Uhr	„Waldbaden“ und Meditation Antje
Donnerstag 20.März:	8.00 – 9.30 Uhr	Yoga mit Antje „Den Herzraum spüren, bei sich sein“
	15.00 – 16.30 Uhr	Yoga mit Annette „Yin Yoga & Entspannung“
Freitag 21.März:	8.30 – 9.30 Uhr	Yoga mit Antje „Ausklang“ Abschluss der Yoga Woche Frühling / 2025