



„Ankommen im Advent“

23. November - 28. November 2025

Sonntag, 23. November:	17:30 Uhr	Ankommen/Innehalten – Kennenlernen Einstieg
Montag, 24. November:	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga mit Antje „Den Alltag loslassen“
	14:00 - 15:30 Uhr	Yoga mit Annette Herbst / Element Metall „Energie ausgleichen ...in balance“
Dienstag, 25. November:	8.00 – 9.30 Uhr	Yoga mit Anette „Mondgruß I“
	15.30 - 17.00 Uhr	Yoga mit Antje „Ruhe einkehren lassen ... Yin Yoga“
Mittwoch, 26. November:	8.00 – 9.30 Uhr	Yoga mit Annette „Mondgruß II – powerful“
	14:00 – 15.30 Uhr	Waldlauschen -mit Antje Yogaimpulse in der Natur
Donnerstag, 27. November:	8.00 – 9.30 Uhr	Yoga mit Antje „Werde zur Held*in“
	15:00 - 16:00 Uhr	Yoga mit Annette „Sanft und achtsam – Rückenfokus/ Yin “
Freitag, 28. November:	8:00 – 9.00 Uhr	Yoga mit Antje: Abschluss der Woche