

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

Yoga

Yoga f. Alle/Pilates/Yogalates/Energetisierende Morgenroutinen: Isabel Hagedorn

Yin Yoga/Yoga klassisch/Yoga Fokus Rücken: Monika Fieseler-Karras

Yin Yoga/Hatha Yoga relaxed: Marc Hürtgen

Yoga auf dem Stuhl: Wird von allen oben Genannten angeboten

Info und Anmeldung: 04972-9906677

www.neei-bauhoff.de oder an der Tourist-Info im HDI oder www.langeoog.de

Alle Termine 90 min bzw. *75 min /15 €, 5er-Karte/70 €

So 05.10. 17:00 Yoga für Alle

Mo 06.10. 08:15 Energetisier. Morgenroutinen*

Mo 06.10. 17:00 Pilates & Entspannung*

Di 07.10. 17:00 Yogalates*

Mi 08.10. 08:15 Energetisier. Morgenroutinen*

Mi 08.10. 17:00 Yoga für Alle

Do 09.10. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 10.10. 08:15 Energetisier. Morgenroutinen*

Fr 10.10. 17:00 Yogalates*

Sa 11.10. 17:00 Pilates & Entspannung*

So 12.10. 17:00 Yin Yoga mit Monika

Mo 13.10. 17:00 Yoga Fokus Rücken

Di 14.10. 17:00 Yoga klassisch

Mi 15.10. 17:00 Yin Yoga mit Monika

Do 16.10. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 17.10. 17:00 Yoga Fokus Rücken

Sa 18.10. 17:00 Yoga klassisch

So 19.10. 17:00 Yin Yoga mit Monika

Mo 20.10. 17:00 Yoga Fokus Rücken

Di 21.10. 17:00 Yoga klassisch

Mi 22.10. 17:00 Yin Yoga mit Monika

Do 23.10. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 24.10. 17:00 Yoga Fokus Rücken

Sa 25.10. 17:00 Yoga klassisch

So 26.10. 11:00 Yin Yoga mit Monika

Mi 29.10. 17:00 Yin Yoga mit Marc

Do 30.10. 11:00 Yoga auf dem Stuhl*

Fr 31.10. 17:00 Hatha Yoga relaxed

Sa 01.11. 17:00 Yin Yoga mit Marc

**Eine ausführliche Kursbeschreibung
und nachfolgende Termine finden Sie
unter:**

www.neei-bauhoff.de bzw.

www.langeoog.de

