

**YOGA & SPIRIT EVENT**  
Save the Date: 12. – 14. November 2021



**3 Tage | 12 Lehrer\*innen | 16 Online-Sessions**  
Live – online | kostenlos

<b>Freitag, 12. November 2021</b>	<b>Samstag, 13. November 2021</b>	<b>Sonntag, 14. November 2021</b>
	<b>8.00 – 9.00 Uhr</b> Early Bird Yoga <i>mit Christine E.</i>	<b>8.30 – 10.00 Uhr</b> Hatha Yoga für alle <i>mit Regina</i>
	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Hatha Yoga <i>mit Martina</i>	<b>10.15 – 11.45 Uhr</b> Luna Yoga <i>mit Iris</i>
	<b>14.00 – 15.30 Uhr</b> Selbstregulation, Zuhause in mir <i>mit Melanie</i>	<b>13.30 – 15.00 Uhr</b> Hatha Yoga <i>mit Holger</i>
<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> Eröffnung mit Tanz und Musik <i>mit Orga-Team</i>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b> Yoga für die Frau in Blütezeit des Wechsels <i>mit Laura</i>	<b>15.30 – 16.30 Uhr</b> Schamanische Reise <i>mit Christine E.</i>
<b>19.30 – 20.30 Uhr</b> Qi Gong und die Kraft der Berührung <i>mit Christine</i>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b> Yoga zu Zweit <i>mit Christine B. und Klaus</i>	<b>17.00 – 18.30 Uhr</b> Kundalini Yoga <i>mit Maren</i>
<b>21.00 – 21.45 Uhr</b> Yoga Nidra – der yogische Schlaf <i>mit Laura</i>	<b>20.00 – 21.15 Uhr</b> Meditation und Intuitives Schreiben <i>mit Yvonne</i>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b> Die eigene innere Tiefe entdecken <i>mit Simone</i> <b>20.45 – 21.15 Uhr</b> Abschlussmeditation <i>mit Klaus</i>