



YOGATAG

18.04.26



R a u m E G

10.00- **A1. AERIAL YOGA**

11.00 mit Tina
*schwebend im Tuch
knapp über dem Boden*

11.15- **A2. YIN YOGA**

12.00 mit Mercedes
ruhig & meditativ



R a u m O G

10.00- **B1. ASHTANGA YOGA**

11.00 mit Alex
strukturiert & fordernd

11.15- **B2. MÄNNER YOGA**

12.00 mit Tatiana
kraftvoll & fokussiert



12.15- **YOGA DANCE**

oder 12.45 mit Mercedes
rhythmisch & schwungvoll

13.00- **A3. VINYASA YOGA**

13.45 mit Tina
dynamisch & fließend

14.00- **A4. YOGA + KLANG**

14.45 mit Tina
entspannt & sanft

13.00- **B3. YOGA MEETS HIIT**

13.45 mit Tatiana
HIIT inspiriert & funktionell

14.00- **B4. POWER YOGA**

14.45 mit Selina
intensiv & energiegeladen



*mit gemütlichem
Entspannungsbereich*



Snacks & Erfrischungen

WIR LADEN ALLE VEREINSMITGLIEDER & FREUNDE HERZLICH EIN.

Bitte meldet Euch zu den Kursen bei der Spartenleitung Tatiana
einmal an: familie.kahle@yahoo.com

*Programm unter Vorbehalt

