

# 100 JAHRE



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

# YOGATAG 18.04.26



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



oder

## 12.15- YOGA DANCE

12.45 mit Mercedes  
rhythmisches & 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](mailto:familie.kahle@yahoo.com)

\*Programm unter Vorbehalt

