

## YOGA Termine Oktober 2024 Aalernhüs

### **Hatha YOGA**

03.10.2024	Do	16:00 – 17:00 Uhr
15.10.2024	Di	18:00 – 19:00 Uhr

### **YOGA sanft**

02.10.2024	Mi	08:15 – 09:15 Uhr
16.10.2024	Mi	08:15 – 09:15 Uhr
30.10.2024	Mi	08:30 – 09:30 Uhr

### **Yin YOGA**

03.10.2024	Do	17:15 – 18:15 Uhr
15.10.2024	Di	19:15 – 20:15 Uhr
28.10.2024	Mo	10:30 – 11:30 Uhr

### **Qi Gong**

01.10.2024	Di	09:00 – 10:00 Uhr
17.10.2024	Do	08:30 – 09:30 Uhr
29.10.2024	Di	11:15 – 12:15 Uhr

### **Thai Yoga Massage Workshop**

29.10.2024	Di	17:00 – 19:30 Uhr
------------	----	-------------------

### **Rücken Fit**

05.10.2024	Sa	08:00 – 09:00 Uhr
18.10.2024	Fr	08:15 – 09:15 Uhr
30.10.2024	Mi	09:45 – 10:45 Uhr

Training für Ihre Tiefenmuskulatur, Koordination und Ihr Gleichgewicht. Starten Sie mir einem kleinen Rückentraining in Ihren Urlaubstag.

### **BBP**

05.10.2024 Sa 09:15 – 10:15 Uhr

20.10.2024 So 15:00 – 16:00 Uhr

Gönnen Sie diesen Zonen Ihres Körpers unser Fitness-Workout. Trainiert werden Bauch, Beine und Po mit dem eigenen Körpergewicht für die Kräftigung Ihrer Muskulatur und ein besseres Körpergefühl.

### **Stretch & Relax**

16.10.2024 Di 09:30 – 10:30 Uhr

Genießen Sie das Aufdehnen Ihres Körpers in unterschiedlichen Bereichen und die entspannenden Elemente dieser Einheit in Verbindung mit beruhigenden Atemtechniken.