

yoga programm

04.06.2026	90 Min.	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Wirbelsäule Therapeutische Yogaeinheit mit Fokus auf Prehab & Rehab	Ulrike Schablin
05.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
05.06.2026	90 Min.	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Bedtime Yoga Sanfter Yoga für den Abend und einen guten Schlaf	Ulrike Schablin
06.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
06.06.2026	90 Min.	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Schulter- & Nacken-Reset	Ulrike Schablin
07.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
07.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Restorative Yoga meets TCM Akupressurpunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Yin Yoga	Ulrike Schablin
08.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
08.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	TCM & Yoga meet Menopause- Transition Yoga, TCM und Atemtechniken bei Hitzewallungen, Brainfog & Co.	Ulrike Schablin
09.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
09.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Becken, Hüfte und ISG	Ulrike Schablin

yoga programm

10.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Jivamukti Yoga Kraftvolle, dynamische Vinyasa Klasse mit Meditation und Chanting	Ulrike Schablin
10.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Evening Calm Atem der Stille Beruhigende Atemtechniken und restorative Yoga-Posen helfen dir, zur Ruhe zu kommen	Ingrid Berger
11.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Balance Flow Finde deine innere Mitte	Ingrid Berger
11.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Relax Yoga Tiefe Entspannung für Körper und Geist	Ingrid Berger
12.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Core Connection Stärke dein Zentrum	Ingrid Berger
12.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Just breathe Der Atem als Anker	Ingrid Berger
13.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Yoga für die Seele: Achtsamkeit in Bewegung	Ingrid Berger
13.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Schulter-Nacken-Spezial Befreie deinen oberen Rücken von Verspannungen und spüre neue Leichtigkeit	Ingrid Berger
14.06.2026	90 Min.	07.30 – 09.00 Uhr	Mindful Moves Fließende Leichtigkeit	Ingrid Berger
14.06.2026	90 Min.	17.00 – 18.30 Uhr	Mobility Flow Fließende, kreative Bewegungssequenzen aus Yoga, funktionellem Training, Pilates und Breathwork	Ingrid Berger