

**SUMMER SPIRIT WEEK**  
Save the Date: 27.06. bis 03.07.2021



**1 Woche | 20 Lehrer\*innen | 24 Online-Sessions**  
Live – online | kostenfrei

	MORGENS I	MORGENS II	ABENDS I	ABENDS II
<b>Sonntag</b> 27.06.	-	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Die eigene innere Tiefe entdecken <i>Meditation mit Simone</i>	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> Chant to be Happy! <i>Mantrasingen mit Linda &amp; Holger</i>	<b>20.15 - 21.45 Uhr</b> Sanfter Yoga-Flow <i>Mit Martina</i>
<b>Montag</b> 28.06.	-	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Faszien Yoga für den Rücken <i>Mit Anna</i>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b> Mit Ayurveda und Yoga gut durch die Wechseljahre <i>Mit Laura</i>	<b>20.00 - 21.00 Uhr</b> Regenbogen-Meditation <i>Mit Lalita</i> <b>21.30 - 22.00 Uhr</b> Yoga Nidra <i>Mit Laura</i>
<b>Dienstag</b> 29.06.	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b> Early Bird Yoga <i>Mit Christine E.</i>	<b>12.30 – 13.15 Uhr</b> Yoga fürs Büro und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen <i>Mit Anja</i>	<b>18.30 – 19.30 Uhr</b> Schamanische Reise <i>Mit Christine E.</i>	<b>20.00 - 21.15 Uhr</b> Vinyasa-Yoga: Go with the Flow <i>Mit Andy</i>
<b>Mittwoch</b> 30.06.	<b>08.15 – 09.45 Uhr</b> Hatha Yoga: Yoga-Hintergründe erfahren und gleich umsetzen <i>Mit Regina</i>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Luna Yoga <i>Mit Iris</i>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b> Kundalini Yoga – Widerstehe dem Druck der Zeit <i>Mit Maren</i>	<b>20.00 - 21.15 Uhr</b> Yin & Yang Yoga <i>Mit Uschi</i>
<b>Donnerstag</b> 01.07.	<b>08.00 – 09.00 Uhr</b> Krieger des Lichts im Alltag – Bogenschießen mit und ohne Bogen <i>Mit Sybilla</i>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b> Freestyle Yoga & Wake Up Dance <i>Mit Nazire</i>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b> Kundalini Yoga Uplift & Meditation <i>Mit Nazire</i>	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Meditation und Intuitives Schreiben <i>Mit Yvonne</i>
<b>Freitag</b> 02.07.	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b> Homeoffice Yoga ~ Spannungen aus dem Rücken lösen <i>Mit Martina</i>	-	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> Qi Gong und die Kraft der Berührung <i>Mit Christine B.</i>	<b>20.30 - 21.00 Uhr</b> Strömungs-Yoga: Aktiviere deine Lebensenergie <i>Mit Simone</i>
<b>Samstag</b> 03.07.	-	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Yin Yoga für Ausgleich und Balance <i>Mit Klaus</i>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b> Selbstregulation, Zuhause in mir <i>Mit Melanie</i>	<b>20.45 - 21.45 Uhr</b> Abschluss mit Mantra-Singen <i>Mit Lalita</i>