



# ONLINE YOGA

## Februar

**SA. 31.01.**

7.30-8.30

### SALUTE THE SUN

SANFTER SONNENGRUSS FLOW FÜR EINEN  
GUTEN START INS WOCHENENDE

**DO. 05.02.**

19.30-20.30

### STRETCH & SPACE

SEITLICHE DEHNUNGEN & LÄNGE FINDEN IM  
GANZ SANFTEN UND LANGSAMEN FLOW

**SO. 15.02.**

19.30-20.30

### TIEFE RUHE

ENTSPANNTE YIN YOGA EINHEIT ZUM  
BEWUSSTEN ATMEN UND RUNTERKOMMEN

**SO. 22.02.**

19.30-20.30

### STANDFEST

SANFTER GLEICHGEWICHTS-FLOW FÜR  
MEHR AUSGEGLICHENHEIT IM LEBEN

