

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist!

Yoga ist mehr als nur ein Sport. Yoga ist eine Lebensphilosophie, die Sie lehrt sich selbst anzunehmen, abzuschalten und im eigenen Tempo nach eigenen Möglichkeiten an sich zu arbeiten. Kommen Sie, um sich etwas Gutes zu tun, um persönlich zu wachsen, statt sich mit anderen zu vergleichen. Eine wichtige Regel: Genießen Sie die Zeit bei uns. Lassen Sie alles hinter sich und Sie gehen wie neu geboren aus der Yogastunde!

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 – 09:30 Yoga mit Ellen			08:00 – 09:30 Yoga mit Romy
10:00 – 11:30 Yoga mit Ellen	10:00 – 11:30 Yoga mit Ellen			
12:00 – 13:00 Yoga in der Mittagspause Yoga mit Ellen				
			13:00 – 14:00 Meditation in Bewegung mit Solveig	
	15:00 – 16:30 Yoga mit Petra	15:00 – 16:30 Yoga mit Ellen		
17:00 – 18:30 Yoga mit Ellen	17:00 – 18:30 Yoga mit Petra			
		18:00 – 19:30 Yoga mit Ellen		
19:00 – 20:30 Yoga mit Ellen	19:00 – 20:00 Stille Meditation offene Gruppe mit Ellen			
		20:00 – 21:30 Yoga mit Ellen		

Wir freuen uns auf dich! Ellen und das Team von YOGA Inspiration