



# ONLINE YOGA

## Jänner

**SO. 05.01.**

19.30-20.30

### **RÜCKENFIT**

DREHUNGEN & DEHNUNGEN FÜR DIE  
GESAMTE WIRBELSÄULE IM SANFTEN FLOW

**SO. 12.01.**

19.30-20.30

### **FINDE DEINE MITTE**

SANFTER GLEICHGEWICHTS FLOW

**MO. 13.01.**

19.30-20.30

### **VOLLMOND YIN**

SANFTE YIN YOGA EINHEIT ZUM VOLLMOND

**SO. 19.01.**

19.30-20.30

### **SOFT VINYASA FLOW**

GEMISCHTER SANFT-SCHWUNGVOLLER  
VINYASA FLOW

**SO. 26.01.**

19.30-20.30

### **BEINFREIHEIT**

SANFTER OBER- UND  
UNTERSCHENKEL STRETCH

