

# Yoga 2022

**VYANA.FRIESLAND**

**Yoga & Achtsamkeit**

**Gesundheit & Ernährung**

**Ayurveda**

**MBSR**

Kurse | Workshops | Seminare

Einzelunterricht | Beratung | Coaching

**VYANA.FRIESLAND**

Ute Voeth

Oldeoogstr. 2

26316 Nordseebad Dangast

**Tel.: 04451 - 96 19 732**

[info@vyana-friesland.de](mailto:info@vyana-friesland.de)

[www.vyana-friesland.de](http://www.vyana-friesland.de)

„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu segeln...“

# Aktuelle Termine von April - September 2022

Montag

Early Bird  
8:30 - 9:30

Yoga am Morgen  
10:00 - 11:30

Yoga am  
Abend  
18.00-19.30

Dienstag

Early Bird  
8:30 - 9:30

Yoga spezial  
11:00 - 12:15

Yoga am  
Abend  
18.00-19.30

Mittwoch

Early Bird  
8:30 - 9:30

Yoga am Morgen  
10:00 - 11:30

Yoga am  
Abend  
18.00-19.30

Donnerstag

Early Bird  
8:30 - 9:30

Yoga spezial  
11:00 - 12:15

Yoga am  
Abend  
18.00-19.30

Freitag

Early Bird  
8:30 - 9:30

Yoga am Morgen  
10:00 - 11:30

Yoga am  
Abend  
18.00-19.30

Samstag

Early Bird  
8:30 - 9:30



Yoga pro Einheit 10 Euro

10er Karte | 90 Euro

### **Early Bird**

sanft dynamischer Vinyasa Yoga für sportliche AnfängerInnen oder Yoginis der Mittelstufe

### **Yoga am Morgen**

ein sanft dynamischer Start in den Tag (auch für AnfängerInnen)

### **Yoga spezial**

sanfter Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte (auch für Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen)

### **Yoga am Abend**

sanfter Yoga mit Fokus auf Entspannung (auch für AnfängerInnen)

### **Anmeldung:**

**Telefon / AB: 04451 - 9619 732 oder Whatsapp unter gleicher Nummer • Email: [info@vyana-friesland.de](mailto:info@vyana-friesland.de)**

### **Yoga Flow**

Sa 21. Mai 2022 14 - 17 Uhr 25 Euro

### **„Ritucharya“**

Mit Ayurveda durch das Jahr – Summertime

Sa 28. Mai 2022 14 - 17 Uhr 25 Euro

### **Stressbewältigung mit Yoga und Ayurveda**

Sa 27. August 2022 14 - 17 Uhr 25 Euro

### **Achtsamkeit leben**

Sa 11. September 2022 14 - 17 Uhr 25 Euro

### **Detox mit Yoga und Ayurveda**

Sa 17. September 2022 14 - 17 Uhr 25 Euro

