

# HOLISTIC SOUND & MOVEMENT WOCHENPROGRAMM

ab 27. Januar 2025



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Massage-  
Tag  
mit  
Tina Hehn

7:00 - 7:30  
ONLINE  
SELFCARE Yoga

9:30 - 10:45  
VITALES  
Wirbelsäulen & Gelenks  
YOGA mit Bernadette

16:30 - 17:45  
GOLDEN GIRLS YOGA  
für Frauen ab 55+ mit  
Bernadette

15:00 - 16:00  
"ERDUNG &  
BALANCE"  
gesunde starke Füße  
für ein stabiles  
Fundament mit Tina  
Hehn

18:00 - 19:15  
GENTLE FLOW &  
LIVE MUSIK

19:30 - 20:30  
RESTORATIVE & YIN  
YOGA  
mit Live Musik

7:00 - 8:00  
SUNRISE MEDITATION  
Meditation & Klang mit  
Bernadette & Canny

9:30-10:45  
SELFCARE YOGA für  
Frauen mit Bernadette

18:00-19:15  
SELFCARE YOGA  
für Frauen mit  
Bernadette

19:30-20:45  
SOUL DANCE  
mit Nina Ausgebüxt  
für FRAUEN

7:00 - 7:45  
ONLINE GENTLE  
Early Bird Yoga

9:30 - 10:45  
VITALES  
Wirbelsäulen & Gelenks  
YOGA mit Bernadette

17.30-18:45  
SELFCARE Yoga  
für Frauen mit  
Bernadette

19:00 - 20:30  
HANDPAN CIRCLE  
mit Canny

"YOGA &  
SOUNDJOURNEY mit  
LIVE MUSIK

"SINGKREIS mit  
SPECIAL GUEST"

SELFCARE FRAUEN  
ABEND

EINSTIEG in die  
ACHTSAMKEIT  
mit Tina Hehn  
von 14:00 - 15.00 Uhr

Massage  
mit Tina Hehn  
bis 16.00 Uhr

1x  
monatl.  
HANDPAN  
WORKSHOP

1x  
monatl.  
LIEGE KONZERT

Jede zweite Woche  
EISBADEN  
mit TINA HEHN

1x  
monatl.  
SPECIAL EVENT  
YOGA -  
SOUNDJOURNEY  
&  
BRUNCH

1x  
monatl.  
SPECIAL EVENT  
BREATH - SOUND  
& MEDITATION  
Brunch



\*ANMELDUNGEN ab JETZT MÖGLICH