

TIMETABLE

flow stage

- 09:00 ♦ Achtsamkeitsmeditation
mit Sabrina
- 10:00 ♦ Flow & Glow Yoga
mit Vanda
- 11:00 ♦ „Jeder Kann Yoga!“ - Sanftes
Yoga für alle Level
mit Julie
- 13:00 ♦ „Athleticflow - Das Beste
aus zwei Welten“
mit Andrea und Elke
- 14:00 ♦ Power Yoga
mit Gosia
- 15:00 ♦ „Open your Heart“ - Vinyasa Flow Yoga
mit Marie Hanakamp
- 16:00 ♦ Pulse Workout
mit Moritz
- 17:00 ♦ Yin Yoga
mit Sabrina
- 18:00 ♦ „Eine Reise in die Tiefe - Klänge
und Meditation“
mit Dragomila

glow stage

- 09:30 ♦ Sonnengröße zum Kennenlernen mit Marie
mit Marie
- 10:30 ♦ Chakren Harmonisierung
mit Sabrina
- 11:00 ♦ Handstand Workshop
mit Denise
- 12:30 ♦ Journaling Session
mit Sabrina
- 13:30 ♦ Synergy Flow
mit Julia
- 14:30 ♦ Vortrag: Achtsamkeitstechniken
mit Sabrina
- 15:30 ♦ Anatomie & Yoga Workshop: Fokus auf
deine Handgelenke
mit Denise
- 16:30 ♦ Philosophie Talk
mit Julie



NÄHERE INFOS
www.maex-wn.at



glow & flow
YOGA + LIFESTYLE + FITNESS