

TIMETABLE

flow stage

- 10:00 ♦ Achtsamkeitsmeditation
mit Sabrina Trimmel
- 11:00 ♦ Vinyasa „Flow & Golden Glow“
mit Vanda | EVOLVE
- 12:30 ♦ Athleticflow – High Intensity meets
Yoga Flows
MAKTUB YOGA
- 13:30 ♦ Yogadance – erdende Rhythmen
mit Lisa | MAKTUB YOGA
- 14:30 ♦ Mantren-Singen
mit Sabrina Trimmel
- 15:00 ♦ Yoga meets Workout
mit Anschi | EVOLVE
- 16:00 ♦ Partneryoga – finding connection
through flowing
mit Lisa und Marie | MA

glow stage

- 10:30 ♦ Greeting Sun & Moon
mit Marie | MAKTUB YOGA
- 11:30 ♦ Autumn Power Yoga
mit Gosia | EVOLVE
- 12:30 ♦ Handstand Workshop mit Denise
Zimmermann (12–15 Teilnehmer)
EVOLVE
- 13:30 ♦ Journaling Session
mit Sabrina Trimmel
- 14:00 ♦ Anatomie & Yoga – Fokus auf Hüfte
(12–15 Teilnehmer)
EVOLVE
- 15:00 ♦ Core & Confidence – Beckenboden
Grundwissen
mit Lisa | MAKTUB YOGA
- 16:00 ♦ Kirtan (indisches Community-Ritual)
mit Kaveri Sageder und Philipp Sageder
- 16:15 ♦ Yin Yoga
mit Sabrina Trimmel

NEU
in der
Herbstedition

Aerial Passion

Erlebe die Magie der Schwerelosigkeit

10:30–11:15
Aerial Silks

12:00–12:45
Aerial Pilates

13:30–14:15
Aerial Yin Yoga

15:00–15:45
Aerial Yoga

16:30–17:15
Aerial Pilates

17:30–18:15
Aerial Silks



NÄHERE INFOS
www.maex-wn.at



glow & flow
YOGA • LIFESTYLE • FITNESS