

YOMONDIS

Kursplan 9.7.2023

	Platz 1	Platz 2	Platz 3
09.00 ▼ 10.00	Regina Schulzki BODEGA moves® „joy & fun for your inner Soulpower“	Tasja Walther Miracle Morning	Sonja Ruprah Entdecke tsar® für Yoga – erwecke die Urkraft in dir!
10.15 ▼ 11.15	Steffi Rohr (Team-teach) Surprise – the NEW one	Denise Habich Morning Bliss	Sarah Stöck Yin & Yang Power – BODEGA moves® meets reflow
11.30 ▼ 12.30	Jang-Ho Kim & Frank Bartl Gentleflow and stretch	Karo Wagner Q-Yoga: Be water my friend	Christin-Nicole Hebach & Petra Havelkova Yoga der Sinne – The NEW one
12.45 ▼ 13.45	Patricia Schuhajek BODEGA reflow® – Chakren Flow inner Peace	Karo Wagner There ist no way to happiness – happiness is the way	Mittagspause
14.00 ▼ 15.00	Jang-Ho Kim & Frank Bartl Transformation geht Hand in Hand mit Transpiration	Maximilian Kert & Vanessa Wolter VINYASA Yoga Flow	Petra Havelkova DAYO – Dance Yoga
15.15 ▼ 16.15	Jang-Ho Kim & Frank Bartl Yogaphilosophie und Atemarbeit	Carola Notzon Free Flow of Prana	Maximilian Kert & Jasper Rohr (Support) Armbalancen Workshop
16.30 ▼ 17.30	Christin-Nicole Hebach Rock Your Mat	Sanne Gerold Yin – Summervibes	Sonja Ruprah Kraftquelle Regeneration by tsar®