

Roots & Movement

Das Yoga und Reformer Retreat

SAMSTAG, 01.02.2025

- 08:30 - 10:00
- RAUM 1 YOGA: HATHA YOGA (ANN-KATHRIN)
- RAUM 2 REFORMER: MARIE LICHMESS CLASS (PETRA)
- RAUM 3 MEDITATION: YIN YOGA (LENNARD)
- 10:15 - 11:45
- RAUM 1 YOGA: GENTLE FLOW (PAULINA)
- RAUM 2 REFORMER: REFORMER MEETS YOGA
- RAUM 3 MEDITATION: BREATHWORK MEDITATION (ANN-KATHRIN)
- 13:15 - 14:45
- RAUM 1 YOGA: JUNGLE BEATS FLOW (MALIK)
- RAUM 2 REFORMER: REFORMER POWER (EMILY)
- RAUM 3 MEDITATION: HATHA FLOW (PAULINA)
- 15:00 - 16:30
- RAUM 1 YOGA: ELECTRONIC VINYASA (SABRINA)
- RAUM 2 REFORMER: REFORMER FUSION (EMILY)
- RAUM 3 MEDITATION: KIRTAN (LENNARD)
- 16:45 - 18:15
- RAUM 1 YOGA: ECSTATIC KUNDALINI YOGA (MALIK)
- RAUM 2 REFORMER: OFFEN
- RAUM 3 MEDITATION: SOUND HEALING (SABRINA)

**SICHERE DIR 25% RABATT
MIT DEM CODE: ROOTS25 BIS ZUM 31.12.2024**

Roots & Movement

Das Yoga und Reformer Retreat

SONNTAG, 02.02.2025

- 08:30 - 10:00
- RAUM 1 YOGA: HATHA YOGA (NORA)
- RAUM 2 REFORMER: REFORMER STRETCH & FLOW (EMILY)
- RAUM 3 MEDITATION: WOMAN CIRCLE (LISA)
- 10:15 - 11:45
- RAUM 1 YOGA: VINYASA FLOW (INKA)
- RAUM 2 REFORMER: REFORMER POWER (EMILY)
- RAUM 3 MEDITATION: YIN YOGA (LENNARD)
- 13:15 - 14:45
- RAUM 1 YOGA: INSIDE FLOW (INKA)
- RAUM 2 REFORMER: YOGA MEETS REFORMER (MALIK)
- RAUM 3 MEDITATION: GUIDED MEDITATION (NORA)
- 15:00 - 16:30
- RAUM 1 YOGA: YIN YOGA (LENNARD)
- RAUM 2 REFORMER: OFFEN
- RAUM 3 MEDITATION: PRANAYAMA (MALIK)
- 16:45 - 18:15
- RAUM 1 YOGA: VISION BOARD (NORA)
- RAUM 2 REFORMER: OFFEN
- RAUM 3 MEDITATION: INNER DANCE (LISA)
- ABSCHLUSSMEDITATION: FÜR ALLE.

**SICHERE DIR 25% RABATT
MIT DEM CODE: ROOTS25 BIS ZUM 31.12.2024**