



DATUM/ZEIT	BESCHREIBUNG	NAME
Di. 25. Jul 16.00-17.00	KINDERYOGA – Kinder von 5-8 Jahre spielerisch lernen Körperhaltungen einzunehmen, die ihre Grob- und Feinmotorik verbessern.	Anuschka
Di. 25. Jul 18.15-19.15	ESSENCE OF BELLYDANCE – orientalischer Tanz für Neugierige, Liebhaber orientalischer Musik Mit den Basics des orientalischen Tanzes einsteigen in eine neue körperliche und geistige Flexibilität.	Ivonne
Mi. 26. Jul 9.00 - 10.30	YOGA SOFT – Anfänger, Wiedereinsteiger, 60+ Sanfte und fließende Bewegungen mit Fokus auf Mobilisation und Beschwerden im Schulterbereich	Claudia
Mi. 26. Jul 18.00 - 19.30	SURYA NAMASKAR – 108 Sonnengrüße – Gesunde, Vitale Personen vom Bodyworker bis zum Yogi Dynamische, kraftvolle Yogapraxis mit Fokus auf Atmung und dem gemeinsamen Gefühl des Flows.	Claudia
Fr. 29.7. 16.00 – 20.00	WORKSHOP Fotografie: LICHTBLICKE - Umgang mit der Kamera besser kennenlernen. ACHTUNG NEUER TERMIN: Mi. 2. August 2017 16.00 - 20 Uhr	Elke
So. 30. Jul 17.00 - 19.00	ACRO YOGA JAM – mit Ersterfahrungen Fortgeschrittene Figuren in sportlicher u. meditativer Form. Ein Wechsel zwischen Spannung & Entspannung. 	Wolfgang
So. 30. Jul 17.00 - 20.00	WORKSHOP: DIE VISIONS-COLLAGE zeigt ein klares, inneres Bild unserer Wünsche und Ziele. Sie gibt uns Orientierung und ist ein motivierender Wegweiser zu aktuell wichtigen Lebensthemen.	Michaela
Mo. 31. Jul 17.00 - 19.00	MEDIZINISCHE UNTERSTÜTZUNG – ausserhalb der KK-Leistungen Impfungen, IGE, Hautscreening, Allergien, Naturheilverfahren in der Praxis Dr. Causov, Europaplatz1, Lindau Einzeltermine nur mit Terminvereinbarung 	Gabriela
Mi. 2. Aug 9.15 - 10.30	YOGA BASIC – für Anfänger und Interessierte Einfühlsame Yogapraxis mit Gelenkmobilisation und Fokus auf Rücken / Schultern / Nacken in der Praxis Grit Schreiner, Im Wiesental 2, Lindau 	Susanne
Mi. 2. Aug. 16.00 - 20.00	WORKSHOP Fotografie: LICHTBLICKE - Umgang mit der Kamera besser kennenlernen. Mit atmosphärischem Licht und richtigem Blick Bilder schaffen, und als stimmungsvolle Erinnerung festhalten. 	Elke
Do. 3. Aug 9.00 - 12.00	SHIATSU-MASSAGE – Balance für Körper, Geist und Seele. Lindert Verspannungen, wirkt Stress entgegen, regt die Selbstheilungskräfte und fördert die Gesundheit. Einzeltermine nur mit Terminvereinbarung	Roy
Do. 3. Aug 18:30 - 20.00	ANTI-STRESS-YOGA – Anfänger und Interessierte Durch die Kombination von Yoga und Meditation sorgst du für eine ganzheitliche Entschleunigung.	Martina
Fr. 4. Aug 18.00 - 19.30	YOGA BASIC – Wiedereinsteiger, Geübte Einfach mal abschalten! Spüren in sanften Haltungen, die Sonne grüßen und Entspannungsreisen genießen.	Anuschka
So. 6. Aug 19.00 - 20.00	ROSSINI REISE – eine dynamische Entspannungsmethode, die Glückshormone stimuliert, innere Bilder weckt und neue, positive Erfahrungen im Körpergedächtnis verankert.	Michaela
Mo. 7. Aug 10.00 - 11.30	YOGA WORK KURUNTA – Wiedereinsteiger, Geübte Yoga nach BKS Iyengar, statisches Üben mit Unterstützung von div. Hilfsmitteln, vor allem Wandseile .	Claudia
Mo. 7. Aug 19.30 - 21.00	HABE DIE EHRE – YogalehrerInnen (Jana & Daniela) in Ausbildung geben sich die Ehre – nur mit Yogaerfahrung Zwei aufeinander abgestimmte Sequenzen mit Basic Haltungen. Ein Einblick in die nächste Ausbildung ab 04/2018	Claudia
Di. 8. Aug. 18.15 - 19.15	ESSENCE OF BELLYDANCE – orientalischer Tanz für Neugierige, Liebhaber orientalischer Musik Mit den Basics des orientalischen Tanzes einsteigen in eine neue körperliche und geistige Flexibilität.	Ivonne
Mi. 9. Aug 9.15 - 10.30	YOGA BASIC – für Anfänger und Interessierte Einfühlsame Yogapraxis mit Gelenkmobilisation und Fokus auf Rücken / Schultern / Nacken	Susanne
Do. 10. Aug 08.00 - 10.08	DANA HIGHLIGHT - 108 SURYA NAMASKAR IM LINDENHOF PARK – Gesunde, vitale Personen. Wir üben unter dem Haus der Friedensräume direkt am See. Beginnen mit vorbereitenden Gelenkmobilisationen und gehen dann über, so hoffe ich mit 108 Yogis, zu kraftvollen und energiegelbenden Sonnengrüßen. Eine dynamische, energetische Yogapraxis mit Fokus auf Atmung und dem Gefühl des Flows und schliessen ab mit einer Meditation. 	Claudia
Do. 10. Aug 15.00 - 18.00	SHIATSU-MASSAGE – Balance für Körper, Geist und Seele. Lindert Verspannungen, wirkt Stress entgegen, regt die Selbstheilungskräfte und fördert die Gesundheit. Einzeltermine nur mit Anmeldung!	Roy
Do. 10. Aug 18.30 - 20.00	ANTI-STRESS-YOGA – Anfänger und Interessierte Durch die Kombination von Yoga und Meditation sorgst du für eine ganzheitliche Entschleunigung.	Martina
Fr. 11. Aug. 18.00 - 19.30	YOGA BASIC – Wiedereinsteiger, Geübte Einfach mal abschalten! Spüren in sanften Haltungen, die Sonne grüßen und Entspannungsreisen genießen.	Anuschka
So. 13. Aug. 10.00 - 11.15	KUNDALINI YOGA n. Yogi Bhajan – Zum Kennenlernen für Interessierte In kreativer Weise werden dynamische und statische Asanas mit Atem und Mantra Übungsreihen verbunden.	Siri Atma K

andere Location



Mo. 14. Aug 19.30 - 21.00	YOGA - CHANDRA NAMASKAR - Der Mondgruß – Wiedereinsteiger, Geübte Ein wohltuender Flow um den Tag zu verabschieden, den Geist zu reinigen und das Gemüt zu beruhigen.	Daniela
Mi. 16. Aug 18.00 -19.30	YOGA BASIC – Anfänger, Wiedereinsteiger Spüre deine Körper: Gezielte Anleitung von/in Basic-Haltungen mit Fokus auf Wahrnehmung der Bewegungen.	Stephanie
Fr. 18. Aug 18.00 -19.30	YOGA BASIC – Wiedereinsteiger, Geübte Einfach mal abschalten! Spüren in sanften Haltungen, die Sonne grüßen und Entspannungsreisen genießen.	Anuschka
Di. 22. Aug 18.30 - 20.00	YOGA mit Bauklötzen – Anfänger, Wiedereinsteiger Ein Klotz und tausend Möglichkeiten - statische und ins Detail „erleuchtende“ Yogapraxis	Jana
Mi. 23. Aug 19.00 - 20.00	ROSSINI REISE – eine dynamische Entspannungsmethode, die Glückshormone stimuliert, innere Bilder weckt und neue, positive Erfahrungen im Körpergedächtnis verankert.	Michaela
Fr. 25. Aug 18.00 - 21.00	WORKSHOP: DIE VISIONS-COLLAGE zeigt ein klares, inneres Bild unserer Wünsche und Ziele. Sie gibt uns Orientierung und ist ein motivierender Wegweiser zu aktuell wichtigen Lebensthemen.	Michaela
Sa. 26. Aug 9.30 - 12.30	KUNDALINI YOGA - Einführung in Theorie/Praxis: für Anfänger und Interessierte Pranayama (Atem), Bandhas (Verschlüsse), Mantras (Klang), Asanas (Haltungen) in Verbindung bringen.	Shankari
Mo. 28. Aug 19.00 - 20.30	YIN YOGA mit „live“ Harfenklängen von Bärbel Deuring – Anfänger, Wiedereinsteiger, Geübte Eine sanfte, unterstützte und wirkungsvolle Yogapraxis aufgrund der längeren Haltezeit in den einzelnen Asanas.	Claudia
Di. 29. Aug 16.00 - 17.00	KINDERYOGA – Kinder von 5-8 Jahre spielerisch lernen Körperhaltungen einzunehmen, die ihre Grob- und Feinmotorik verbessern.	Anuschka
Di. 29. Aug 18.15 - 19.15	ESSENCE OF BELLYDANCE – orientalischer Tanz für Neugierige, Liebhaber orientalischer Musik Mit den Basics des orientalischen Tanzes einsteigen in eine neue körperliche und geistige Flexibilität.	Ivonne
Mi. 30. Aug 9.00 - 10.30	YOGA SOFT – Anfänger, Wiedereinsteiger, 60+ Sanfte und fließende Bewegungen mit Fokus auf Faszien: Leitlinien und unterstützendes Hilfsmaterial.	Claudia
Mi. 30. Aug 19.30 - 21.00	HABE DIE EHRE – YogalehrerInnen (Yvonne & Angelina) in Ausbildung geben sich die Ehre – nur mit Yogaerfahrung Zwei aufeinander abgestimmte Sequenzen mit Basic Haltungen. Ein Einblick in die Ausbildung ab 04/2018	Claudia
Do. 31. Aug 15.00 - 18.00	SHIATSU-MASSAGE – Balance für Körper, Geist und Seele. Einzeltermine nur mit Anmeldung! Lindert Verspannungen, wirkt Stress entgegen, regt die Selbstheilungskräfte und fördert die Gesundheit.	Roy
Do. 31. Aug 18.30 - 20.00	ANTI-STRESS-YOGA – Anfänger und Interessierte Durch die Kombination von Yoga und Meditation sorgst du für eine ganzheitliche Entschleunigung.	Martina
Fr. 1. Sep 18.00 -19.30	YOGA BASIC – Wiedereinsteiger, Geübte Einfach mal abschalten! Spüren in sanften Haltungen, die Sonne grüßen und Entspannungsreisen genießen.	Anuschka
Mo. 4. Sep 18.30 - 20.00	HERZ MEDITATION Geführte Meditation für mehr Mitgefühl, Liebe und Gesundheit	Martina
Di. 5. Sep 18.00 -19.30	YIN & YANG YOGA - Anfänger, Wiedereinsteiger, Geübte Yin Yang - Kling Klang - Eine abgestimmte Praxis für das Aktive und Passive.	Stephanie
Do. 7. Sep 19.30 - 21.00	YOGA BASIC -Verwurzeln und Loslassen: – Anfänger, Wiedereinsteiger, Geübte Kraft und Stabilität finden in erdenden Basics und sich erfrischen in einer dynamischen Sequenz.	Yvonne
So. 10. Sep 16.00 - 18.00	ACRO YOGA JAM – mit Ersterfahrungen wetterabhängig: FREIRAUM oder Lindenberg am Waldsee  Fortgeschrittene Figuren in sportlicher u. meditativer Form. Ein Wechsel zwischen Spannung & Entspannung.	Wolfgang
Mo 11. Sep 19.30 - 21.00	HABE DIE EHRE – YogalehrerInnen (Beatrice & Rita) in Ausbildung geben sich die Ehre – nur mit Yogaerfahrung Zwei aufeinander abgestimmte Sequenzen mit Basic Haltungen. Ein Einblick in die Ausbildung ab 04/2018	Claudia
Di. 12. Sep 18.00 -19.30	AERIAL YOGA im freischwebenden Tuch – für schwindelfreie & vitale Flieger Ein Gefühl von Schwerelosigkeit, Einsatz von Körperspannung fördert die schwebende Körperarbeit :-)	Stephanie
Mi. 13. Sep 9.00 - 10.00	YOGA SOFT – mit „live“ Harfenklängen von Bärbel Deuring – Anfänger, Wiedereinsteiger, 60+ Eine sanfte in sich fließende und mobilisierende Yogapraxis mit Fokus auf unsere Gelenke von Fuß bis Kopf.	Claudia
Mi.13. Sep 18.30 - 20.00	HABE DIE EHRE – YogalehrerInnen (Caro & Heike) in Ausbildung geben sich die Ehre – nur mit Yogaerfahrung Zwei aufeinander abgestimmte Sequenzen mit Basic Haltungen. Ein Einblick in die Ausbildung ab 04/2018	Claudia

Die **verbindliche** Anmeldung **direkt** bei den Lehrern per Mail oder SMS senden. Denke daran, dass alle Beteiligten ihre freie Zeit und Urlaubszeit einbringen. Bitte gehe **wertschätzend** damit um. Die Veranstaltung findet ab 5 Personen statt. Stornierung einer Veranstaltung sind einen Tag **vorher** auf der Website ersichtlich. Viel Freude :-)