

# Yoga & Herzenskurse

mit Maxie, Indra, Laura und Miriam  
gültig 23.März bis 10.April 2026 - OSTERN

## Kurse mit Laura

**Klangmeditation**  
Montag 17-18

**Qi-Gong**  
Mittwoch 16:30-17:30

je 10€  
0152 08455774

## Kurse mit Miriam

**Herz-Flow**  
Mittwoch 9:30-10:30

20€  
01797935818  
Signal/WhatsApp

*Bitte bei der jeweiligen Lehrerin anmelden*

## Kurse mit Indra

**Ashtanga Yoga Flow**  
The Rocket®  
Mittwoch 18-19:30

Flowerfahrung  
erforderlich  
20€  
01629116638  
Signal/SMS

## Kurse mit Maxie

**Yin Yoga &  
Atmung**  
am 24.3. & 31.3.  
9-10:30  
20€

**GlücksFlow**  
Dienstags 17-18:15  
sportgesund  
erforderlich  
20€

01774300727  
Signal/Whatsapp

**Vinyasa Flow**  
nur am 30.3. & 2.4.  
9-10:30  
sportgesund  
erforderlich/sanftes  
Level  
20€

**Yin Yoga**  
Donnerstags  
17:30-19  
&  
19:30-21  
20€

## 7.-10.April "Ebbe&Flut" Retreat

7.4.  
10:30-13  
"Ebbe&Flut"  
(Anatomie,  
Sonnengruß  
& Yin)

8.4.  
11-13:30  
Atmung & Yin  
(Hüfte)

Alles: 250€  
3 Einheiten: 135€  
(mindestens 3 Einheiten müssen  
gebucht werden)

9.4.  
11-13:30  
sanftes Vinyasa  
& Yin  
(Schultern)

10.4.  
10:30-12:30  
"Ebbe&Flut"  
&  
15:30-16:30  
Atmung &  
Yoga am Strand  
(wetterabhängig)

Erfahrungslevel:  
Yin - ohne Erfahrung  
Vinyasa - sportgesund

MindestTN: 5  
mehr Infos siehe  
ExtraPlakate

Wo?

YOGAINSEL  
SÜDERLOOG 19

Material vor Ort -  
Bequeme Kleidung  
empfohlen.