YOGA Insel Spiekeroog

Gültig vom 12.10.-20.11.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	MITTWOCH	DONNERSTAG
17-18h	17-18:15h	16:30-17:30h	18-19:30h	17:30-19h & 19:30-21h
Klangmeditation	Glücksflow (Inside Flow)	QiGong	Ashtanga Yoga	Yin Yoga
10€	20€	10€	20€	20€
mit Laura	mit Maxie	mit Laura	mit Indra	mit Maxie
015208455774	01774300727	015208455774	01629116638	01774300727
ohne Vorerfahrung	sportgesund	ohne Vorerfahrung	mit Vorerfahrung	ohne Vorerfahrung
Am 12.10. von 18-19h!	Nur bis 3.11.		Entfällt am 4.11.	

Bitte bei der jeweiligen Kursleiterin direkt anmelden! MindestTN: 5

Kursort: YogaInsel im Süderloog 19 - Material vor Ort

Die Anmeldung ist verbindlich! Bis zu 6h vorher ist die Absage kostenfrei, danach volle Kursgebühr!

Matten-Pilates trifft Yoga / Yin Yoga & Atmung

mit Maxie - bitte anmelden 01774300727

Termine werden wöchentlich angesetzt - Sobald ihr vor Ort seid tretet gern in die Infogruppe ein und bleibt informiert!

Diese Zusatzkurse werden vormittags angesetzt!

WhatsApp

Signal

Feldenkrais mit Annelie Klein

22.-26.10.2026 9:30-11:45 in der YogaInsel - ihr könnt noch dazukommen! Anmeldung und infos bei Annelie

feldenkrais@annelie-klein.de oder 0179599 8316

Mami Reloaded

20.-22.11. in der YogaInsel - mit Jessica und Maike

Anmeldung und Infos

http://weg-und-hin.de/mami-reloaded

"Atemessentials & Yin"

16.-20.11.2026 10-13:15

ca. 2 Stunden "Atemessentials"-Ausbildung & im Anschluss Yin Yoga zur Integration

400€ (inklusive Ausbildungsgebühr)

Anmeldung bei Maxie 01774300727

Die Atemessentials sind die Basis der "Restorative Breathing" Ausbildungsreihe. Ihr erhaltet am Ende der Woche ein Teilnahmezertifikat. Damit könnt ihr weitere Module bei Timo Niessner buchen.
Selbsterfahrung und/oder Teacher Training unter **www.restorative-breathing.org**

Es lohnt sich!
Die Reise beginnt...

weitere Infos siehe Plakate oder www.maxieyoga.de

Maxie Yoga Spiekeroog

Hotel Inselfriede