



# YOGA

## Sommer 2024



### MONTAG

16.30-17.30H

#### Yoga Kids

mit Birgitt  
für Kinder  
von 5-10 Jahre

17.45-19.00H

#### Hatha Yoga all Levels

mit Birgitt

### DIENSTAG

17.30-18.45H

#### Hatha Yoga Basiskurs

mit Julia  
(für Einsteiger geeignet)

19.00-20.15H

#### Gentle Evening Flow

mit Julia

### MITTWOCH

9.00-10.15H

#### Morning Flow

Yoga am Morgen  
mit Julia

17.00-18.15H

#### Hatha Yoga Basiskurs

mit Julia  
(für Einsteiger geeignet)

18.30-19.45H

#### Yoga in der Menopause

mit Julia

### DONNERSTAG

9.00-10.15H

#### Morning Flow

Yoga am Morgen  
mit Julia

19.00-21.00H

#### Yoga für Trauernde

mit Julia

### FREITAG

8.30-9.45H

#### Gentle Morning Flow

Sanftes Yoga  
mit Birgitt

10.00-11.00H

#### Sanftes Yoga für Senioren

mit Birgitt  
(für Einsteiger geeignet)

18.00-19.15H

#### Hatha Yoga Basiskurs

mit Birgitt  
(für Einsteiger geeignet)

### SAMSTAG

15.6.2024

#### Yin Yoga & Journaling

mit Birgitt

22.6.2024

#### Atem-Yoga Workshop

mit Julia

20.7.2024

#### Summer Move & Gehmeditation

mit Birgitt  
(In- & Outdoor)

*Außerdem...*

Kurse in kleinen Gruppen und in  
entspannter Atmosphäre sowie  
mit persönlicher Betreuung.

Bei schönem Wetter finden die Abendkurse mit Birgitt in  
Absprache mit der Gruppe draußen statt.

### 4. Mai 2024 SCHNUPPERTAG

Melde dich verbindlich für deinen Wunschtermin zur  
Yoga-Schnupperstunde im Studio an

9.30-10.30H und 15.30-16.30H

Yoga mit Julia

11.00 - 12.00H und 14.00-15.00H

Yoga mit Birgitt

KURSTERMINE, ANMELDUNG & WEITERE  
INFOS FÜR DIE KURSE MIT BIRGITT

mobil: 0172 - 24 76 77 6

kontakt@lebensmanufaktur.info



KURSTERMINE, ANMELDUNG & WEITERE  
INFOS FÜR DIE KURSE MIT JULIA

mobil: 0176 - 9319 05 55

julia@herzyoga-regensburg.de

