



SENDLHOFER'S YOGA HERBST PROGRAMM

Keine Yoga Matte?
Keine Problem!
Wir borgen euch gerne eine
oder ihr könnt euch gleich
eine eigene in unserem
Shop besorgen.

wann		mit wem
FREITAG, 17.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Ruhiger Start in den Tag	Miruna Mihailescu
17.00 – 18.30 Uhr	Relax into the Evening	Miruna Mihailescu
SAMSTAG, 18.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Kraftvoller Start in den Tag Pranayama und Asana	Miruna Mihailescu
17.00 – 18.30 Uhr	Joyful Eveningflow	Miruna Mihailescu
SONNTAG, 19.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Waking up your Spine Für Inspiration und Haltung	Miruna Mihailescu
17.00 – 18.30 Uhr	Twist and open the backbody	Miruna Mihailescu
MONTAG, 20.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Juicy Hips and Shoulders	Miruna Mihailescu
DIENSTAG, 21.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Vinyasa Yoga Feuer	Flora Petri
17.00 – 18.30 Uhr	Yin Yoga Erde Sanfte Dehnungen und tiefes Loslassen	Flora Petri
MITTWOCH, 22.10.2025		
08.00 – 09.30 Uhr	Vinyasa Yoga Luft	Flora Petri
17.00 – 18.30 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente	Flora Petri
DONNERSTAG, 23.10.2025		
08:00 – 09.30 Uhr	Yin Yoga Wasser	Flora Petri
17.00 – 18.30 Uhr	Yin Yoga Erde Sanfte Dehnungen und tiefes Loslassen	Flora Petri
FREITAG, 24.10.2025		
08:00 – 09.30 Uhr	Vinyasa Yoga Unendlichkeit	Flora Petri
17.00 – 18.30 Uhr	Yin & Vinyasa Yoga Reise durch die Elemente	Flora Petri

ANMELDUNGEN

an der Rezeption
oder
über unsere
APP

