

# Aktuelle Kurstermine

# Januar - März 2025

|  |   |  | Workshops / Events am Wochenende   |  |   |
|--|---|--|--|--|---|
| <b>AERIAL YOGA</b><br>Mix<br>Fly High<br>20,- € / Einheit<br>Montag  | <b>POWER</b><br><b>AUS DER MITTE</b><br>Wirbelsäulengymnastik<br>15,- € / Einheit<br>Dienstag   | <br>M I T T W O C H T A G   | <b>KUNDALINI</b><br><b>YOGA</b><br>Ankommen bei Dir selbst<br>16,- € / Einheit<br>Donnerstag   | Liegen & Lauschen<br>Aerial Deep Yin Yoga<br>Stimmworkshop Judith<br>Freitag   | MantraAbend<br>InSense DayRetreat<br>Alex ´Breathwork<br>Samstag/Sonntag                              |
| <b>AERIAL YOGA</b><br>Mix<br>18:30 - 20:00 Uhr<br>Open Class<br>06.01.<br>13.01.<br>20.01.<br>27.01.<br>03.02.<br>10.02.<br>17.02.<br>24.02.<br>03.03.<br>10.03. | <b>POWER</b><br><b>AUS DER MITTE</b><br>18:15 - 19:30 Uhr<br>07.01.<br>14.01.<br>21.01.<br>28.01.<br>04.02.<br>11.02.<br>18.02.<br>25.02.<br>04.03.<br>11.03. | <b>KUNDALINI YOGA</b><br>9:30 - 11:00 Uhr<br>19:00 - 20:30 Uhr<br>08.01.<br>15.01.<br>22.01.<br>29.01.<br>05.02.<br>12.02.<br>19.02.<br>26.02.<br>05.03.<br>12.03. | <b>KUNDALINI YOGA</b><br>19:00 - 20:30 Uhr<br>09.01.<br>16.01.<br>23.01.<br>30.01.<br>06.02.<br>13.02.<br>20.02.<br>27.02.<br>06.03.<br>13.03. | 10.01. Liegen&Lauschen<br>24.01. Stimmworkshop<br>31.01. Aerial Deep YY<br>28.02. Aerial Deep YY<br>14.03. Stimmworkshop | 04.01. Alex ´Breathwork<br>01.02. Alex ´Breathwork<br>15.02. InSense DayRetreat<br>02.03. MantraAbend |

Neue Kurse ab 18.03.25

TIME OUT ~ Studio für Yoga & Ayurveda ~ Blumenau 10 ~ 63589 Linsengericht - Geislitz ~

Uta Posthum

[www.timeout-ayurveda.de](http://www.timeout-ayurveda.de)