

YOGA KURSE | März 2026



•Kurse mit Anmeldung: mail@yoga-bude.de
 Kurse die in BLAU markiert sind finden am Gelterswoog statt, nur bei gutem Wetter

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	30	31					1 10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG LARISSA
6	2 •8.30-9.30 MORNING FLOW LAURA 17-18 MONDAY BOOST CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LENI	3 19-20 POWER YOGA LENI 20.30-21.30 Good night YIN LENI	4	5 17.30-18.30 FEIERABEND YOGA LISA 19-20 RÜCKEN YOGA ALENA •20.30-21.30 MOONLIGHT YIN ALENA	6 19-20 SLOW DOWN FRIDAY ALINA	7 9-10 HATHA YOGA LAURA •10.30-11.30 AN HOUR OF INTENTION (English) CRISTINA	8 •10.30-11.45 RISE FOR HER im Outgeist LAURA
7	9 •8.30-9.30 MORNING FLOW ELENA 17-18 MONDAY BOOST CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	10 19-20 POWER YOGA LENI 20.30-21.30 Good night YIN LENI	11	12 17.30-18.30 FEIERABEND YOGA LISA 19-20 RÜCKEN YOGA LENI	13 •14-15 ENERGIE FLOW MANUELA •17.30-18.30 ASHTANGA LENI 19-20 SLOW DOWN FRIDAY LENI	14 9-10 HATHA YOGA LAURA •10.30-11.30 AN HOUR OF INTENTION (English) CRISTINA	15 10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG ALENA
8	16 •8.30-9.30 MORNING FLOW ELENA 17-18 MONDAY BOOST CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	17 19-20 POWER YOGA MANUELA 20.30-21.30 Good night YIN LOUISA	18	19 17.30-18.30 FEIERABEND YOGA LISA 19-20 RÜCKEN YOGA ELENA	20 •14-15 ENERGIE FLOW MANUELA •17.30-18.30 ASHTANGA ALINA 19-20 SLOW DOWN FRIDAY ALINA	21 9-10 HATHA YOGA LAURA •15-16 RÜCKENYOGA MIT PHYSIOTHERAPEUTISCHER BEGLEITUNG CELINE	22 10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG MANUELA •16-18 DUFT-KLANG-REISE MELANIE •19-20 YOGA NIDRA SONJA
9	23 •8.30-9.30 MORNING FLOW ELENA 17-18 MONDAY BOOST CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	24 19-20 POWER YOGA GEFA 20.30-21.30 Good night YIN GEFA	25 •19:30-21:30 KAKAO ZEREMONIE LAURA & GERLINDE	26 17.30-18.30 FEIERABEND YOGA LISA 19-20 RÜCKEN YOGA CELINE	27 19-20 SLOW DOWN FRIDAY LOUISA	28 9-10 HATHA YOGA LAURA •16-17 SWEAT BABY SWEAT LAURA	29 10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG JASMIN •19-20 YIN UND LICHTMEDITATION LISA

YOGA KURSE | März 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	30	31					1
5	<p>• 8.30-9.30 MORNING FLOW ELENA</p> <p>17-18 MONDAY BOOST CELINE</p> <p>20-21 SOFT & SMOOTH LEA</p>	<p>19-20 POWER YOGA LARISSA</p> <p>20.30-21.30 Good night YIN LARISSA</p>					