

YOGA KURSE | OKTOBER 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				1	2	3	4
				17.30-18.30 KARMA-VIRĀMA MANUELA 19-20 RÜCKEN YOGA MELINA		9-10 HATHA YOGA LAURA 10:30-11:30 AN HOUR OF INTENTION SIERRA/CHRISTINE • 18-20 DUFT- KLANG-REISE MELANIE	10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG LARISSA
6	5	6	7	8	9	10	11
	8.30-9.30 MORNING FLOW KIRA 18.30-19.30 RÜCKEN YOGA CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	19-20 POWER YOGA LENI 20.30-21.30 Good night YIN LENI		17.30-18.30 KARMA-VIRĀMA ALENA 19-20 RÜCKEN YOGA MELINA	• 19-20 DEEP YIN ALENA	9-10 HATHA YOGA LAURA 10:30-11:30 AN HOUR OF INTENTION SIERRA/CHRISTINE	10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG FABIENNE
7	12	13	14	15	16	17	18
	8.30-9.30 MORNING FLOW KIRA 18.30-19.30 RÜCKEN YOGA CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	19-20 POWER YOGA ALINA 20.30-21.30 Good night YIN LAURA	• 19:15-20:30 MEDITATIVE KLANGREISE MELANIE	17.30-18.30 KARMA-VIRĀMA ALENA 19-20 RÜCKEN YOGA MELINA	• 19-20 ME TIME YIN ALENA	9-10 HATHA YOGA LAURA 10:30-11:30 AN HOUR OF INTENTION SIERRA/CHRISTINE • 16:30-17:30 EIN HAUCH TANTRA YOGA KIRA	10.30-11.30 CHILLIGER SONNTAG JASMIN
8	19	20	21	22	23	24	25
	8.30-9.30 MORNING FLOW KIRA 18.30-19.30 RÜCKEN YOGA LEA 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	19-20 POWER YOGA LAURA 20.30-21.30 Good night YIN LAURA	• 19:15-20:15 YOGA NIDRA MELANIE	17.30-18.30 KARMA-VIRĀMA MANUELA 19-20 RÜCKEN YOGA MELINA	YOGAAUSBILDUNG! An diesem WE entfallen unsere offenen Stunden!		
9	26	27	28	29	30	31	
	8.30-9.30 MORNING FLOW KIRA 18.30-19.30 RÜCKEN YOGA CELINE 20-21 SOFT & SMOOTH LEA	19-20 POWER YOGA ALINA 20.30-21.30 Good night YIN ALINA	• 19:30-21:30 KAKAO ZEREMONIE GERLINDE & LAURA	17.30-18.30 KARMA-VIRĀMA MANUELA 19-20 RÜCKEN YOGA MELINA	• 18-19 AUTUMN FLOW LARISSA	9-10 HATHA YOGA LAURA 10:30-11:30 AN HOUR OF INTENTION SIERRA/CHRISTINE	