



7. YogaFreiraumTage // 01. - 03. Juli 2022



	Freitag 01.07.2022	Freitag 01.07.2022	Freitag 01.07.2022
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Raum: Ausblick
9:00-10:15	////////////////	////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
10:45-12:00	////////////////	////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
12:00-13:30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
14:15-15:30	Jeo Varghese / Classic Vinyasa (Kurs in Englisch)	////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
15:45-17:00	Simone Müller // Yin & Tonic	////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
17:15-19:15	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga	////////////////	Schmuck-Kreationen mit Stefanie Natalie // Kreiere dein eigenes YogaFreiraum-Schmuckstück (ca. 60 min.)
19:15-20:30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
20:30-open End	////////////////	////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket



7. YogaFreiraumTage // 01. - 03. Juli 2022



	Samstag 02.07.2022	Samstag 02.07.2022	Samstag 02.07.2022
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Raum: Ausblick
7:15-8:45	//////////	//////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
9:00-10:15	Katharina Hemmerich / Rishikesh Reihe mit Mantren	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga - Pranayama	Nur FreiRaum-Special-Ticket
10:45-12:00	Rebecca Vasquez / Katonah Yoga® Basics (Was ist Katonah Yoga®)	Steven Barrett / Asanapraxis und dein Körper	Nur FreiRaum-Special-Ticket
12:00-13:30	Pause	Pause	12.55-13:15 Uhr Informations-Veranstaltung Inner Flow Yogalehrer-Ausbildung
13:30-14:45	Jeo Varghese / Classic Vinyasa (Kurs in Englisch)	Regina Fritsche (Redschi) / Jivamukti Yoga Class - Hot, hip & holy	Schmuck-Workshop mit Stefanie Natalie // Kreiere deinen eigenen Traumfänger (ca. 60 min.)
15:15-16:30	Tanja Braun / Ashtanga Yoga	Melanie Zink / Kundalini Yoga	Nur FreiRaum-Special-Ticket
17:00-18:15	Sammy Adams / Yin Yoga Reset & Recharge	Patrick Kiefer // Magic Trance Yoga	Nur FreiRaum-Special-Ticket
18:15-20:00	Pause	Pause	Pause
20:00-21:15	Judith Erb // Mantra-Singen für alle	//////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket



7. YogaFreiraumTage // 01. - 03. Juli 2022



	Sonntag 22.08.	Sonntag 22.08.	Sonntag 22.08.
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Revolution
8:30-9:45	Regina Fritsche (Redschi) / Jivamukti Chakra tuning class - Reise zu dir Selbst!	Jeo Varghese / Back bending practice (Kurs in Englisch)	Nur FreiRaum-Special-Ticket
10:15-11:30	Rebecca Vasquez - Katonah Yoga® Revolution (Twists)	Melanie Zink / Kundalini Yoga	Nur FreiRaum-Special-Ticket
11:30-12:45	Pause	Pause	12.10-12:30 Uhr Informations- Veranstaltung Inner Flow Yogalehrer-Ausbildung
12:45-14:00	Sammy Adams / Vinyasa side plank playground	Rebecca Vasquez - Your Body as a House - Intro in Katonah Yoga®	Nur FreiRaum-Special-Ticket
14:15-15:30	Regina Fritsche (Redschi) / Freeroom (Freiheit) für Hüften, Rücken, Schultern und Geist	Steven Barrett / Vinyasa Yoga - Vinyasarret	Nur FreiRaum-Special-Ticket
15:45-17:00	Sammy Adams / Yin Yoga zum Ausklang	////////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
17:00-18:15	////////////////////	////////////////////	Nur FreiRaum-Special-Ticket
18:15-20:15	Ende	Ende	