

DONNERSTAGS-LEKTIONEN IM 3-WOCHEN RHYTHMUS 2026

JANUAR	FEBRUAR
15.01.2026 – YIN YOGA & MEDITATION 22.01. 2026 – YOGA 29.01. 2026 – PILATESFLOWS	5.02.2026 – YIN YOGA & MEDITATION 12.02.2026 – YOGA 19.02.2026 – PILATESFLOWS 26.02.2026 – YIN YOGA & MEDIDATION
MÄRZ	APRIL
5.03.2026 – YOGA & MEDITATION 12.03. 2026 – PILATESFLOWS	2.04.2026 – YIN YOGA & MEDITATION 9.04.2026 – YOGA 16.04.2026 – PILATESFLOWS 23.04.2026 – YIN YOGA 30.04.2026 – YOGA & MEDITATION
MAI	JUNI
7.05.2026 – PILATESFLOWS 21.05.2026 – YIN YOGA & MEDITATION 28.05.2026 – YOGA	25.05.2026 – PILATESFLOWS

CARMEN FLOW

BODY & SOUL