



# CLASSES WINTER/SPRING ॐ 2022



**MO/LU**

**JAN-FEB - 17:00**  
**MAR - 16:45**  
**AFTERNOON-**  
**YOGA PRANALA**  
Toblach/Dobbiaco

**MAR - 18:15**  
**YIN YOGA**  
Toblach/Dobbiaco

**MAR - 19:45**  
**YIN & YANG**  
**YOGA**  
Toblach/Dobbiaco  
& Online

**DI/MA**

**06:00**  
**HORMON YOGA**  
ONLINE

**08:30**  
**MORNING-YOGA**  
**PRANALA**  
Toblach/Dobbiaco

**10:00**  
**POST-NATAL**  
**YOGA**  
Toblach

**JAN-FEB - 18:15**  
**YIN YOGA**  
Toblach/Dobbiaco

**JAN-FEB - 19:45**  
**YIN & YANG**  
**YOGA**  
Toblach/Dobbiaco  
& Online

**MAR - 19:30**  
**QI GONG**  
Dobbiaco

**MI/ME**

**06:00**  
**HORMON YOGA**  
**BRUSH UP**  
ONLINE

**13:00**  
**LUNCH-YOGA**  
**PRANALA**  
Brixen/Bressanone

**18:15**  
**YOGA PRANALA**  
Brixen/Bressanone

**19:45**  
**YIN YOGA**  
Brixen/Bressanone

**16:00**  
**YOGA FÜR**  
**KINDER**  
Toblach

**19:30**  
**RIO ABIERTO**  
Toblach/Dobbiaco

**DO/GI**

**18:15**  
**PRE-NATAL YOGA**  
Toblach

**19:45**  
**YOGA PRANALA**  
**LEVEL 2**  
Toblach/Dobbiaco

**FR/VE**

**07:00**  
**GOOD MORNING-**  
**YOGA PRANALA**  
Innichen/S.Candido

**08:30**  
**HAPPY DAY-**  
**YOGA PRANALA**  
Innichen/S.Candido





# EVENTS & WORKSHOPS WINTER/SPRING ॐ 2022



## JAN

SA, 22.01.  
ORE 19:30 UHR  
**YIN YOGA & GONG**  
Toblach/Dobbiaco

VE, 28.01.  
ORE 19:30  
**QI GONG**  
Dobbiaco

## FEB

SA, 05.02.  
16:00 UHR  
**YOGA & KUNST  
WORKSHOP**  
Toblach

FR-SA, 11.-12.02.  
16:00 UHR  
**Einfach FrauSEIN  
TEIL I**  
Brixen

FR, 18.02.  
19:30 UHR  
**YOGA, MUSIK &  
POESIE**  
Brixen

FR, 25.02.  
17:00 UHR  
**INTERVALLFASTEN  
& MEDITATION**  
19:30 UHR  
**SACRED SONGS**  
Toblach

## MAR

FR-SA, 18.-19.03.  
16:00 UHR  
**HORMON YOGA  
WORKSHOP**  
Ritten

FR-SA, 25.-26.03.  
16:00 UHR  
**Einfach FrauSEIN  
GOLD**  
Brixen

## APR

SA, 09.04.  
09:00 UHR  
**Einfach FrauSEIN  
SPRING**  
Brixen

FR, 29.04.  
ORE 19:30 UHR  
**RIO ABIERTO  
INTENSIV**  
Toblach/Dobbiaco

SA, 30.04.  
09:00 UHR  
**SELBSTVER-  
TEIDIGUNG**  
für  
**Mittelschülerinnen**  
Toblach

## MAY

SA-FR, 07.-13.05.  
18:00 UHR  
**Einfach FrauSEIN  
WOCHE**  
TOSKANA

SA, 07., 21. & 28.05.  
09:00 UHR  
**SELBSTVER-  
TEIDIGUNG**  
für  
**Mittelschülerinnen**  
Toblach

FR/VE, 20.05.  
ORE 19:30 UHR  
**YIN YOGA &  
KLANG/SUONO**  
Toblach/Dobbiaco