

DAS WOCHENPROGRAMM

14. bis 20. September 2026

YOGATAGE

Mittwoch bis Sonntag täglich Yoga & Achtsamkeitsimpulse.
Alle Impulsvorträge sind **kostenfrei**! Tipp: für 100 € alle
Yogaangebote besuchen & Kassenzuschuss nutzen !

WORLD CLEANUP DAY

Hilf mit! CleanUP-Kits mit
Zange und Müllbeutel zum
Ausleihen im Hofladen – das
ganze Wochenende!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>	9:00-10:00 SLOW JOGGING & FASZIEN WALKING IMPULSSTUNDE <i>mit Katja</i>	10:30-11:45 YOGA BASICS GUT AUSGERICHTET <i>mit Katja</i>	10:00-10:30 IMPULS-VORTRAG FASZIEN & YOGA BINDEGEWEBE & ENERGIEBAHNEN <i>mit Katja</i>	8:30-9:45 MOND YOGA HALBMOND IN SCHÜTZE <i>mit Katja</i>	8:00-8:40 ATMUNG IM MORGENTAU <i>mit Katja</i>	11:00-12:00 YANG & YIN YOGA TAGUNDNACHTGLEICHE <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>		17:15-18:00 IMPULS-VORTRAG FÜNF ELEMENTE <i>mit Katja</i>	10:30-11:45 FASZIEN YOGA BINDEGEWEBE & ENERGIEBAHNEN <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>	8:45-10:00 PRANA YOGA ENERGIE & ATEM <i>mit Katja</i>	12:15-13:00 IMPULS-VORTRAG SYMBOLS & RITUALE HERBST - TAGUNDNACHTGLEICHE <i>mit Katja</i>
Wenn es das Wetter zulässt sind wir mit vielen Erlebnissen (auch Vorträge!) draußen auf unserer Wiese am Nussbaum!	16:50-17:50 KRAFT-MITTE PILATES & CORE <i>mit Katja</i>	18:00-19:15 FÜNF ELEMENTE YOGA <i>mit Katja</i>	 16:30-18:30 WORKSHOP REAKTIV WALKING GRUNDLAGEN - MODUL A <i>mit Katja</i>	14:15-15:00 IMPULS-VORTRAG CHAKREN KÖRPER & ENERGIE <i>mit Katja</i>	 10:30-12:00 13:00-15:00 KOMPAKTKURS REAKTIV WALKING GRUNDLAGEN - MODUL C GRUNDLAGEN - MODUL D <i>mit Katja</i>	13:00-17:00 APFELRADLTAG <i>in der Region</i> APFELFEST <i>Wirthshof</i> * Lifemusik mit „Roof Tribe“ * Offene Spielscheune... * Apfelschmankerl...
17:30-18:30 NIA DANCE POWER CLASS <i>mit Simone</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	18:30-19:30 REAKTIV WALKING FÜR GEÜBTE <i>mit Michael</i>	18:45-19:45 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>	15:00-16:15 CHAKRA YOGA YOGA & ENERGIE <i>mit Katja</i>		 14:00 Apfelkuchenwanderung <i>mit Maria</i>
 ENTDECKE REAKTIV WALKING Das effektive Ganzkörpertraining an der frischen Luft! WOW! Diese Woche 2 Grundlagen Workshops und Kompaktkurs an 3 Tagen – mit Kassenzuschuss!		 19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>	20:00-21:15 RESTORATIVES YIN YOGA <i>mit Katja</i>	 16:30-18:30 WORKSHOP REAKTIV WALKING GRUNDLAGEN - MODUL B <i>mit Katja</i>	YOGA XXX ...noch in Planung	18:00-19:10 YOGA FÜR ALLE FÜR WANDER-WADEN UND RADEL-HÜFTEN <i>mit Katja</i>



Zu den markierten Angeboten bitte rechtzeitig anmelden (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!). **Kurzfristige Änderungen vorbehalten !**
Bitte lade die Datei beim Wiederöffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet !
Alle Infos, Gebühr und Anmeldung online auf unserer Website: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan