DAS WOCHENPROGRAMM

vom 14. bis 19. Dezember 2026

WIRTHSHOF AKTIV

& YOGATAGE !

16. bis 19. Dezember: Mittwoch bis Samstag MEHR Yoga & Achtsamkeit im ganz normalen Wochenprogramm.
Alle Vorträge sind kostenfrei! Tipp: für 100 € alle lila markierten Erlebnisse besuchen & Kassenzuschuss nutzen!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*		10:30-11:45 FASZIEN YOGA Impulse für Faszienleitbahnen und Bindegewebe *mit Katja*	10:30-11:45 DETOX YOGA Impulse aus Detox-, Kundalini- und Hormonyoga *mit Katja*	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	8:45-10:00 FÜNF ELEMENTE YOGA *mit Katja*
10:30-11:45 YOGA *mit Katja*		16:50-17:50 BEST OF BASICS PILATES & CORE *mit Katja*	GRATIS 17:30-18:30 IMPULSVORTRAG DETOX – Entgiften in Yoga & Ayurveda *mit Katja*	10:00-11:00 NIA DANCE *mit Simone*	11:30-13:00 WANDELN ATMEN YOGA Winterspaziergang, Atemübungen & Achtsamkeit *mit Katja*
Mittwoch 12-18 Uhr / Donnerstag bis Samstag 12-19 Uhr HOFCAFÈ & HOFGARTEN & OFFENE SPIELSCHEUNE (Eintritt Indoor-Spielscheune: Kind 5€ / 10er Ticket 45€)		18:00-19:15 YOGA BASICS *mit Katja*	18:30-19:40 FASZIEN FITNESS Detox – Entgiften mit Fascial Power bis Fascial Release *mit Katja*	11:00-12:00 YOGA BASICS *mit Katja*	GRATIS 13:15-14:00 IMPULSVORTRAG Atem – Funktion und Regulation *mit Katja*
17:30-18:30 NIA DANCE POWER CLASS *mit Simone*	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC CLASS *mit Simone*	19:50-21:00 RESTORATIVES YIN YOGA *mit Katja*	15:00-16:30 WANDELN ATMEN YOGA Winterspaziergang, Atemübungen & Achtsamkeit *mit Katja*	16:00-18:00 WORKSHOP NIA DANCE *mit Simone*
				GRATIS 17:00-18:00 IMPULSVORTRAG SONNE MOND ERDE –Wintersonnwende *mit Katja*	

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

…viele unserer Kurskonzepte sind zertifiziert und können von gesetzlich Versicherten als Präventionskurs bezuschusst werden.