# Oktober

| MONTAGS | DIENSTAGS | MITTWOCHS | DONNERTAGS |
| --- | --- | --- | --- |
| 09.00 - 10.15<br>YOGA<br>GABRIELA | 10.00 - 11.00<br>BECKENBODEN<br>CHRISTINA | 09.30 - 10.30<br>BECKENBODEN<br>CHRISTINA | 16.30- 17.45<br>YOGA<br>GABRIELA |
| 18.30 - 19.30<br>BECKENBODEN<br>CHRISTINA | 18.30 - 19.30<br>BECKENBODEN<br>CHRISTINA | 18.30 - 19.30<br>BECKENBODEN<br>CHRISTINA | |
| 18.45- 20.00<br>QIGONG CONNY | | 19.30 - 20.30<br>RIO ABIERTO<br>KERSTIN | |

| | |
|---|---|
| 02.10.2026 19.30 - 22.00 Uhr | Kakao trifft Atem - Breathwork<br>mit Nicole |
| 09.-11.10.2026 | Mind Body Rebuilding<br>mit Victoria |
| 10.10.2026 13.00 - 16.30 Uhr | Feldenkrais kompakt Workshop<br>mit Bernhard |
| 11.10.2026 17.00- 20.00 Uhr | Woman Circle<br>mit Katharina |
| 17.- 18.10.2026 | Retreat Stark und Gelassen<br>mit Susanne & Benedikt |
| 22.10.2026 18.00 - 19.00 Uhr | Entspannungsabend<br>mit Susanne |
| 25..& 27.10.2026 | Basenfasten<br>mit Elke |
| 30.10.2026 18.00 - 20.00 Uhr | Candellight Yoga<br>mit Katharina |