

REFRESH, RELAX & REPEAT

Wellspirit® Day

KAIFU LODGE



MITGLIEDER: KOSTENLOS
GÄSTE: 25 EUR

SAMSTAG
21. MÄRZ 2026

10:15	75'	Kundalini Yoga mit Live Music	Kim & Bettina	②
10:15	75'	Gleichgewicht & Mobilität	Christelle	③
10:30	60'	Reformer Pilates (Jump Board)	Sophie	RP
11:45	75'	Pranayama (Atemformen)	Kim	②
11:45	75'	Soul Nectar Flow	Akku	③
12:00	90'	Air Yin Yoga mit Live Gesang	Steffi	①
12:00	75'	VORTRAG: hawaiianische Vergebungsritual „Ho'oponopono“	Jennifer	SR
13:15	75'	„Spring Awakening - Yin Yoga & Akupressur“	Karo	②
13:15	75'	Dosha Rhythm (bewegtes Ayurveda)	Danny	③
14:00	90'	Spring Sauna Special	Akku	SAUNA
14:45	75'	Spring Skin Class	Rania	②
14:45	75'	Yoga meets Dance	Ruth	③
15:00	75'	VORTRAG: Ayurveda macht glücklich	Danny	SR
16:15	75'	Qi Bath mit Breathwork	Anne Metka & Rania	②
16:15	75'	NIA Chakra Dance	Ann	③
16:30	60'	Faszien Reformer Pilates	Uta	RP
17:45	75'	Yoga Music Flow mit Live Music	Uta	②
17:45	60'	Vinyasa Flow	Nina	③
19:15	75'	Beckenbodentraining für alle	Jana	②
19:15	75'	Entspannung & Beweglichkeit	Margit	③
19:15	75'	Gong Meditation	Jens	①

RP: REFORMER PILATES • SR: SEMINARRAUM

