

# 3. YOGA TASTING



Jetzt anmelden unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

**FABi** Katholische  
Familien-  
Bildungsstätte  
Osnabrück

Uhrzeit						
16:00 – 17:00	<b>Yoga und Körperwahrnehmung</b> Ivonne Schröder Yogalehrerin	<b>Yoga für Anfänger*innen</b> Dagmar Paschen Yogalehrerin	<b>Yoga für Schulter, Nacken und Rücken</b> Petra Konzalla Yogalehrerin	<b>Hatha Yoga</b> Ines Wiebrow Yogalehrerin	<b>Ashtanga-Yoga</b> Jutta Bücker Yogalehrer	
17:30 – 18:30	<b>Yoga-Dance</b> Ivonne Schröder Yogalehrerin	<b>Yin Yoga – sanft mit ätherischen Ölen entspannen</b> Dagmar Paschen Yogalehrerin	<b>Hormon-Yoga</b> Petra Konzalla Yogalehrerin	<b>Hatha Yoga</b> Ines Wiebrow Yogalehrerin	<b>Ashtanga-Yoga</b> Jutta Bücker Yogalehrerin	<b>Vortrag: Lebensbalance – von der Matte in den Alltag</b> Marion Schulte Yogalehrerin & Tai-Chi-Instructor
18:30 – 19:30	<b>Pause für Abendessen</b>					
19:30 – 20:30	<b>Sonnengruß-Variationen</b> Helga Hanke Yogalehrerin	<b>Vinyasa-Flow Yoga &amp; Klangmassage</b> Nicole van Aerssen Yogalehrerin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin	<b>Yoga Workout: Bauch-Beine-Po im Fokus</b> Natalie Sommer Yogalehrerin	<b>Yin Yoga – Spannung abgeben, Ruhe zulassen</b> Friederike Rasch Yogalehrerin	<b>Lachyoga</b> Marion Schulte Yogalehrerin	<b>Entspannungs-Oase</b> Alice Böll Meditations- und Yogalehrerin
21:00 – 22:00	<b>Sanftes Yoga</b> Helga Hanke Yogalehrerin	<b>Vinyasa-Flow Yoga &amp; Klangmassage</b> Nicole van Aerssen Yogalehrerin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin	<b>Tiefenentspannung mit Yoga Nidra</b> Natalie Sommer Yogalehrerin	<b>Slow Flow am Abend</b> Friederike Rasch Yogalehrerin	<b>Silent Heart Yoga</b> Marion Schulte Yogalehrerin	<b>Meditation: Zurück ins Herz – Zurück zu Dir</b> Alice Böll Meditations- und Yogalehrerin

## Angebote unter Vorbehalt

Ein detailliertes Programm sowie die Möglichkeit zur Workshop-Auswahl erhalten Sie Mitte Dezember per E-Mail. Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen individuellen Workshop-Plan.