

# Yoga Studio Obing -Yoga für Alle by Laura und Alois Mayer

## Stundenplan der regulären Yogastunden und gesund-geförderten Kurse ab November 2025

| UHRZEIT             | MONTAG                                                                                                   | DIENSTAG                                                | MITTWOCH                                                                                                 | DONNERSTAG                                                                    | FREITAG                                             | SONNTAG                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 9:00<br>-<br>10:00  | <b>Yoga im Sitzen</b><br>Blockkurs ab 15. Sep.- 10 UE<br><u>im Bürgertreff Obing</u><br>Gesund gefördert | <b>Hatha Yoga</b><br>Präsenz- und<br>Onlineunterricht   | <b>Yoga im Sitzen</b><br>Blockkurs ab 17. Sep.- 10 UE<br><u>im Bürgertreff Obing</u><br>Gesund gefördert |                                                                               | <b>Yin Yoga</b><br>Präsenz- und<br>Onlineunterricht |                                                               |
| 17:30<br>-<br>18:30 |                                                                                                          |                                                         |                                                                                                          | <b>Yoga für Anfänger I</b><br>Blockkurs ab 27. Nov.- 8 UE<br>Gesund gefördert |                                                     |                                                               |
| 18:00<br>-<br>19:00 | <b>Yoga</b><br>Präsenzunterricht<br><u>im Haus Rufinus Seeon</u>                                         |                                                         |                       |                                                                               |                                                     |                                                               |
| 18:00<br>-<br>19:30 |                                                                                                          |                                                         |                                                                                                          |                                                                               |                                                     | <b>Hatha Yoga Classic</b><br>Präsenz- und<br>Onlineunterricht |
| 19:00<br>-<br>20:00 |                                                                                                          | <b>Faszien Yoga</b><br>Präsenz- und<br>Onlineunterricht | <b>Holistic Yoga</b><br>Präsenz- und<br>Onlineunterricht                                                 |                                                                               |                                                     |                                                               |
| 19:30<br>-<br>20:30 |                                                                                                          |                                                         |                                                                                                          |                                                                               |                                                     |                                                               |
| 20:15<br>-<br>20:45 |                                                                                                          | <b>Meditation</b><br>Präsenz- und Online                |                                                                                                          |                                                                               |                                                     |                                                               |

**EVENT-WORKSHOP: DIE FÜNF »TIBETER«<sup>®</sup> AM SAMSTAG, DEN 22. NOVEMBER - 9:00 BIS 12:00 UHR**

**ENERGIEAUSGLEICH: 50 €**

📍 Yoga Studio Obing – Lohenfeld 8, 83119 Obing.

☎ 0176 94159375



Die Fünf »Tibeter«<sup>®</sup>

[www.yogafüralle.com](http://www.yogafüralle.com)