

**Veranstaltungshaus Neei Bauhoff (An den Bauhöfen 1)  
Yoga- und Klangzentrum Langeoog**

# **Yoga**

**Yin Yoga / Yoga mit sanftem Flowanteil: Anja Baule**

**Yin Yoga & Klangkunst/Faszien-Yoga: Monika Niermann u. Frank Mühlenhöver**

**Yin Yoga / Hatha Yoga relaxed / Klang-Relax am Kaminofen: Marc Hürtgen**

**Yoga Rückenglück / Hatha Yoga: Claudia Coers**

**Ayur Yoga / Yoga auf dem Stuhl : Friederike Depping-Schreiber**

Die Schlussentspannung dieser Yogastunden wird mit Klangschalenklängen begleitet

## **Info und Anmeldung: 04972-9906677**

**www.neei-bauhoff.de oder an der Tourist-Info im HDI oder www.langeoog.de**

**Alle Termine 90 min bzw. 75\* min /15 €, 5er-Karte/70 €, Klang-Relax 50 min/12 €**

**Sa 27.12. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja**

**So 28.12. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja**

**Mo 29.12. 17 Uhr Yoga mit sanft. Flowanteil**

**Di 30.12. 17 Uhr Yin Yoga mit Anja**

**Mi 31.12. 11 Uhr Yin Yoga mit Anja**

**Do 1.1. 11 Uhr Yoga mit sanft. Flowanteil**

**Do 1.1. 16 Uhr Yin Yoga & Klangkunst**

**Fr 2.1. 16 Uhr Faszien Yoga mit Frank**

**So 4.1. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc**

**Di 6.1. 17 Uhr Hatha relaxed**

**Mi 7.1. 17 Uhr Yin Yoga mit Marc**

**Do 8.1. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***

**Do 8.1. 17 Uhr Klang-Relax am Kaminofen**

**Fr 9.1. 16 Uhr Yin Yoga mit Marc**

**Do 15.1. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***

**Sa 17.1. 16 Uhr Ayur Yoga mit Friederike**

**Do 22.1. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***

**Sa 24.1. 17 Uhr Yoga Rückenglück**

**Mi 28.1. 17 Uhr Yoga Rückenglück**

**Do 29.1. 11 Uhr Yoga auf dem Stuhl\***

**Sa 31.1. 17 Uhr Hatha Yoga mit C.Coers**

**\*\*\*\*\*22.-26. Juni 2026\*\*\*\*\***

**!! Ayur Yoga -Weiterbildungs-Retreat mit  
Remo Rittiner (Begründer des Yoga-Stils) !!**

**Eine ausführliche Kursbeschreibung und nachfol-  
gende Termine finden Sie unter: [www.neei-bau-  
hoff.de](http://www.neei-bau-<br/>hoff.de) bzw. [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)**

