



DIE INNEREN JAHRESZEITEN

Herzensfreude

30. Mai - 20. Juni 2027 · ONLINE

Ablauf & Wochenrhythmus

So, 30. Mai

19:00

Einführung

Fiona und Elina

20:00 - 20:15

Embodied Stillness

Fiona

Mo, 31. Mai

06:00 - 06:30

Flow Sequence

Fiona

Di, 1. Juni

06:00 - 06:30

Flow Sequence

Fiona

19:00 - 19:30

Ernährung & Austausch

Elina

Mi, 2. Juni

06:00 - 06:30

Flow Sequence

Fiona

Do, 3. Juni

frei

Integrationstag

Fr, 4. Juni

19:00

Ernährung & Austausch

Elina

19:30 - 20:00

**Relaxation Yoga &
Embodied Stillness**

Fiona

Sa, 5. Juni

08:00 - 08:30

Flow Sequence

Fiona

So, 6. Juni

20:00 - 20:30

**Relaxation Yoga &
Embodied Stillness**

Fiona

Woche 2 (7.-13. Juni) und Woche 3 (14.-20. Juni) folgen demselben Wochenrhythmus und denselben Uhrzeiten.

Der Einführungsabend am 30. Mai findet nur einmal statt; am 20. Juni gibt es einen gemeinsamen Abschluss.

Yoga überwiegend Englisch - Ernährung und Selbstwahrnehmung überwiegend Deutsch