



DIE INNEREN JAHRESZEITEN

Stille Kraft

24. - 31. Januar 2027 · ONLINE

Deine Woche auf einen Blick

So, 24. Januar	19:00	Einführung	Fiona und Elina
	20:00 - 20:15	Meditation	Fiona
Mo, 25. Januar	07:00 - 07:30	Soft Flow Yoga	Fiona
Di, 26. Januar	19:00	Ernährung & Austausch	Elina
	19:30 - 20:00	Relaxation Yoga & Embodied Stillness	Fiona
Mi, 27. Januar	07:00 - 07:30	Soft Flow Yoga	Fiona
Do, 28. Januar	frei	Integrationstag	
Fr, 29. Januar	19:00 - 19:30	Ernährung & Austausch	Elina
Sa, 30. Januar	08:00 - 08:30	Soft Flow Yoga	Fiona
So, 31. Januar	19:00	Abschluss	Fiona und Elina
	19:30 - 20:00	Relaxation Yoga & Embodied Stillness	Fiona

Dazwischen ist Raum für deine eigene Praxis und Integration.

Aufzeichnungen und Materialien stehen im Mitgliederbereich bereit.

Yoga überwiegend Englisch - Ernährung und Selbstwahrnehmung überwiegend Deutsch