



Yoga und Meditation

Montag

16:00 - 17:30 Uhr

Yoga für Anfänger,
Wiedereinsteiger und
Geübte

17:45 - 19:15 Uhr

Achtsamkeitsyoga

19:45 - 21:15 Uhr

Yoga für Geübte

Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr

Yoga für
Krebspatienten

18:30 - 20:00 Uhr

Viniyoga

Mittwoch

06:30 - 07:30 Uhr

Yoga für Frühaufsteher

16:30 - 18:00 Uhr

Yoga für Schwangere

18:30 - 20:00 Uhr

Rückbildungsyoga

Donnerstag

17:45 - 19:15 Uhr

Yoga ganz entspannt

18:30 - 20:00 Uhr

Yoga für Frauen -
gestärkt aus der
weiblichen Mitte

19:30 - 21:00 Uhr

Yoga für
Fortgeschrittene
und Anfänger

Freitag

16:30 - 18:00 Uhr

Yoga für den
TUS Bad Rothenfelde

17:30 - 19:00 Uhr

Yoga - entspannt ins
Wochenende

19:15 - 20:15 Uhr

Meditation

Samstag

10:00 - 11:30 Uhr

Yoga am Vormittag

„Du wirst morgen sein,
was Du heute denkst“

BUDDHA



Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Christa Trobisch

Mobil 0151 15558351

Birgit Menke

Mobil 0151 19101331

info@haus-ananta.de

Niederesch 28

49214 Bad Rothenfelde

www.haus-ananta.de



Programm 2019



Haus Ananta
Achtsamkeitszentrum