Yoga-Haus
DORTMUND

JAHRESPROGRAMM 2027

JANUAR	Workshopthemen
10.01.	Basic Workshop Grundlagen des Iyengar Yogas
24.01.	Advanced

FEBRUAR

07.02.	Stark bleiben
21.02.	Schulter/Nacken

MÄRZ

07.03., 14.15-15.30	Fasten & Yoga Infotag
07.03., 11.00 - 14.00	Kopfstand
19.03. - 25.03.	Fasten & Oster Yoga Camp
21.03.	guter Schlaf
22.03.-25.03.	Oster-Yoga-Camp

APRIL

11.04.	Advanced
18.04.	Kiefer lockern, Gesicht entspannen, Nacken und Schultergürtel loslassen

MAI

02.05.	Rücken
23.05.	Drehhaltungen

JUNI

06.06.	Brustkorb frei – Raum zum Atmen · neu
20.06.	Umkehrhaltungen
21.06.	Sommer-Yoga-Camp

JULI

04.07.	Advanced
11.07.	Stabilität in der Körpermitte

AUGUST

08.08.	Faszien - Spirallinien
22.08.	Balance lässt sich üben
29.08.	Schulter/Nacken

SEPTEMBER

03.09.	Claus zum Kennenlernen
04.09.	Claus Thema Vayus
19.09.	Beckenboden

OKTOBER

03.10.	Handstand
17.10.	Pranayama
25.-29.10.2027	Herbst-Yoga-Camp

NOVEMBER

14.11.	Hüfte Knie
21.11.	Üben zu Hause

DEZEMBER

04.12.	gelassen durch die Feiertage
11.12.	Advanced
29.12.	108 Sonnengrüße – nach Weihnachten