

# Yoga & Pilates Tag

Am **Sa. 23.10.** präsentiert Ihnen die KAIFU-LODGE mit einer außergewöhnlichen Auswahl an Yoga & Pilates-Kursen ein absolutes Highlight. Sie können an Kursen Ihrer Wahl teilnehmen.

			Studio
<b>Sonnengrußvariationen (A/F)</b>	08:30	Hans	1
<b>Pilates Advanced (F)</b>	09:00	Conny	2
<b>Yogalates (A)</b>	10:00	Inga	1
<b>Bandha Special (A/F)</b>	10:00	Rania	2
<b>Vinyasa Flow Yoga (F)</b>	11:00	Karo	1
<b>Partner Yoga Kundalini Style (A/F)</b>	11:00	Kim/Bettina	2
<b>Yoga Meditation (A/F)</b>	11:15	Tatjana	4
<b>Yoga Basics (A)</b>	12:30	Jessi	1
<b>Pranayama &amp; Meditation Shivananda Style (A/F)</b>	12:30	Matthias	2
<b>Standing Pilates (A/F)</b>	12:30	Tatjana	4
<b>Pilates Basics (A)</b>	13:15	Franziska	3
<b>Kundalini Yoga (A/F)</b>	13:45	Kim	1
<b>Yogalates NYC Style (A/F)</b>	13:45	Mathias	2
<b>Chakren-Meditation (A/F)</b>	13:45	Manu	4
<b>Pilates Music Flow (A/F)</b>	15:00	Viola	2
<b>Vinyasa Flow Yoga (A/F)</b>	15:15	Jana	1
<b>Pilates mit dem Redondo Ball (A/F)</b>	16:00	Margit	4
<b>Core Yoga Power Style (F)</b>	16:15	Petra	2
<b>Mantra &amp; Meditation (A/F)</b>	16:45	Jens/Shoshan	1
<b>Hatha Yoga Shivananda Style (A/F)</b>	17:30	Vidya	2
<b>Mantra Singen (A/F)</b>	18:45	Dhanya	2

A = Anfänger / F = Fortgeschrittene

## Yoga Lounge

### Yoga meets Classic - Yogakurse mit Live-Musik

Ausführliche Infos unter [www.kaifu-lodge.de](http://www.kaifu-lodge.de) / Anmeldung Tel. 040 - 401 281  
Mitglieder frei / Gäste € 20,- inkl. Spa & Pools / Saunawelt

# KAIFU-LODGE

Bundesstraße 107 · 20144 Hamburg-Eppendorf · Tel. 401 281