

TAG DER OFFENEN STUDIO-TÜREN

YOGA, PILATES, TAI JI & QI GONG



10. JANUAR 2026
📍 **RAVENSBURG**

**KOSTENLOSES
SCHNUPPERN**
11:00–16:30 UHR

**KIRTAN-KONZERT
MIT ARDHĀLOO**
19:00–21:00 UHR

📍 **YOGARAUM RAVENSBURG**



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



KIRTAN-KONZERT MIT ARDHĀLOO

Erlebe die verbindende Kraft des Mantrasingens

Wann: 19:00–21:00 Uhr (Einlass ab 18:30)

Wo: Yogaraum Ravensburg, Raueneggstraße 1/1

Tickets: 35 € regulär, 25 € ermäßigt –
erhältlich in allen teilnehmenden Studios

www.ardhaloo.de

PROGRAMM

10. JANUAR 2026



- 11:00** Sonnengröße - Im Rhythmus der Sonne (Alina)
- 11:30** Begegnung & Austausch
- 12:00** Energie Flow-Chakra Yoga (Steffi)
- 12:30** Begegnung & Austausch
- 13:00** The Art of Stillness Yin Yoga (Lena)
- 13:30** Begegnung & Austausch
- 14:00** Yoga & Abs - Solar Core Flow (Alina)
- 14:30** Begegnung & Austausch
- 15:00** Atemkraft - Entfalte dein Prana (Steffi)
- 15:30** Begegnung & Austausch
- 16:00** Deep Grounding Yin (Lena)



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



maima
LOUNGE

- 11:00** Yoga für Nacken & Schulter
- 11:30** Acro Yoga Basics (Gerberstr. 3)
- 12:00** Yoga zum Kennenlernen
- 12:30** Austausch, Café, Kennenlernen
- 13:00** Yoga & Psychologie
- 13:30** Austausch, Café, Kennenlernen
- 14:00** Yin Yoga (Tiefenentspannung)
- 14:30** Austausch, Café, Kennenlernen
- 15:00** Yang to Yin Yoga
- 15:30** Austausch, Café, Kennenlernen
- 16:00** Pranayama (Yoga Atmung)



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



- 11:00** Kundalini Yoga Gentle
- 11:30** Begegnung & Beratung
- 12:00** Vinyasa Yoga Flow
- 12:30** Begegnung & Beratung
- 13:00** Kundalini Yoga Intense
- 13:30** Begegnung & Beratung
- 14:00** Ashtanga Yoga Basic
- 14:30** Begegnung & Beratung
- 15:00** Therapeutisches Yoga
- 15:30** Begegnung & Beratung
- 16:00** Yin Yoga & Bhakti



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



11:00 Qi Gong
11:30 Kennenlernen
12:00 Tai Ji
12:30 Jin Shin Jyutsu/ Kennenlernen
13:00 Hatha Yoga
13:30 Jin Shin Jyutsu/ Kennenlernen
14:00 Qi Gong
14:30 Kennenlernen
15:00 Hatha Yoga
15:30 Kennenlernen
16:00 Tai Ji



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



YOGA & BREATHWORK

Vera Polzella

- 11:00** Yoga meets Breathwork
- 11:30** Austausch & Kennenlernen
- 12:00** Yoga & Klang
- 12:30** Austausch & Kennenlernen
- 13:00** Dynamic BecomingMe Yoga
- 13:30** Austausch & Kennenlernen
- 14:00** Klang & Stille - Meditation
- 14:30** Austausch & Kennenlernen
- 15:00** Kundalini Awakening Flow
- 15:30** Austausch & Kennenlernen
- 16:00** Heart & Breath Yoga



PROGRAMM

10. JANUAR 2026



- 11:00** Ashtanga Vinyasa Yoga
- 11:30** Begegnung & Beratung
- 12:00** Pilates
- 12:30** Begegnung & Beratung
- 13:00** Yoga für Einsteiger
- 13:30** Begegnung & Beratung
- 14:00** Kraft der natürlichen Atmung
- 14:30** Begegnung & Beratung
- 15:00** Vinyasa Flow Yoga
- 15:30** Begegnung & Beratung
- 16:00** Somatic Yoga & Soundbath

