

# **Auszeit Tag: PILATES meets YOGA**

**Samstag, 17. Januar 2026 | 09:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

**Netzwerk Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4**



YOGA Klasse Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

## **Auszeit Tag: PILATES meets YOGA**

Komm in deine Balance - was dich an diesem Tag erwartet:

- Sonnengruß & Meditation

- YIN YOGA

- Frühstücksbrunch (im Forellenhof)

- Silent Walk

- PILATES & YOGA Flow

- YOGA Nidra

\* Frühstücksbrunch 19,50 € pro Person wird direkt vor Ort im Forellenhof gezahlt.

Anmeldungen bitte direkt an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)

59,00 €

Veranstalter:

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.

Hinterstöppel 4  
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10  
[kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)  
<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>