



Shakti ist die kosmische Kraft des sakral Femininen. Shakti bedeutet Kraft/Macht und ist die Kraft hinter der Schöpfung. Sie nimmt Form an durch unseren Körper, sie handelt durch unsere Gedanken und Gefühle. Alles ist die Energie von Shakti.
Du bist Shakti.

INTENTION

OKT./NOV. 2024

Selfcare
FOR WOMEN

DATUM	ZEIT	DIENSTAG	DONNERSTAG	

OKTOBER

15.10.	18.30-20.00	Kick-off live Klasse		
17.10	08.30-09.15		Morgenpraxis mit Ann-Christin	
22.10		onDemand cosy evening		
24.10	08.30 09.15		Morgenpraxis mit Ann-Christin	
29.10	08.00-09.00	Pranayama und Meditation mit Christina		
31.10			onDemand evening breath	

NOVEMBER

03.11	17.00-18.30		live Workshop mit Christina	Asana + Philosophie. das sakral Feminine
05.11	08.30-09.15	Morgenpraxis mit Christina		
07.11			onDemand Video	
12.11	08.00-9.30	Asana & Pranayama mit Christina (90min)		
14.11.	08.30-09.00		Meditation mit Annette	
19.11	08.30-09.15	Morgenpraxis mit Christina		
21.11.			Morgenpraxis mit Christina	
26.11.	08.30-09.15	Morgenpraxis mit Ann- Christin		
28.11	08.30-09.00		Morgenpraxis mit Christina	
01.12	17.00-18.30		live Workshop mit Christina	Chill-ax
	live Special			
	live			
	ondemand			

vorläufiger Kursplan

DEZEMBER 2024

Selfcare
FOR WOMEN

DATUM	ZEIT	DIENSTAG	DONNERSTAG	
DEZEMBER				
01.12	17.00-18.30		live Workshop mit Christina	Chill-ax
03.12.	08.30-09.15	Morgenpraxis mit Christina		
05.12.	08.30-09.15		Morgenpraxis mit Ann-Christin	
10.12.		Morgenpraxis mit Christina		
11.12.	18.00-19.30			OpenVoice Workshop mit Kendy
12.12	08.30 09.15		Morgenpraxis mit Christina	
17.12.	08.00-09.00	Morgenpraxis mit Ann-Christin		
19.12.			YogaNidra onDemand	
25.12.		Weihnachtsspecial		
26.12	08.30-09.00		Morgenpraxis mit ??	
31.12.	08.30-09.15	Meditation mit Christina		
	live Special			
	live			
	ondemand			

vorläufiger Kursplan

JANUAR 2025

Selfcare
FOR WOMEN

DATUM	ZEIT	DIENSTAG	DONNERSTAG	
JANUAR				
05.01				Neujahrs-Special Dharma & Intention-Setting
07.01	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
09.01	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
14.01	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
16.01	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
21.01.	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
23.01	08.30-9.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
26.01.	17.00-19.00			Nervensystem & Restoratives Yoga
28.01	08.30-09.00	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
30.01	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
	live Special			
	live			
	ondemand			

vorläufiger Kursplan

FEBRUAR 2025



DATUM	ZEIT	DIENSTAG	DONNERSTAG	
FEBRUAR				
04.02	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
06.02	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
11.02.	08.30 09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
13.02	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
16.02	17.00-19.00			Workshop Thema folgt in Kürze
18.02	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
20.02	08.30-9.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
25.02	08.30-09.00	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
26.02	18.00-19.30			Workshop Thema folgt in Kürze
27.02	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
	live Special			
	live			
	ondemand			

vorläufiger Kursplan

MÄRZ 2025



DATUM	ZEIT	DIENSTAG	DONNERSTAG	
MÄRZ				
04.03	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
06.03	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
08.03	18.00-19.30			Workshop zum Weltfrauentag
11.03	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
13.03	08.30 09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
18.03	08.30-09.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
20.03	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
25.03	08.30-9.15	Morgenpraxis Pranayama & Meditation		
27.03	08.30-09.15		Morgenpraxis Asana & Pranayama	
	08.30-09.30		Abschluss-Praxis	
				*Workshop- Special folgt in Kürze
	live Special			
	live			
	ondemand			





