



**SAVITRI SABINE KELLERHALS**

Yoga- und Ayurveda Gesundheitsberatung BYVG

Ulmenstr. 6

82024 Taufkirchen

[www.savitri-yoga.de](http://www.savitri-yoga.de)

[info@savitri-yoga.de](mailto:info@savitri-yoga.de)

Tel.: 089 /41134089

## Workshop Programm Herbst-Winter 2023/24

<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Zeit</b>	<b>Thema</b>
Sa, 23.09.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	10.00 – 13.30 h	Yoga für Schultern, Nacken & Rücken <a href="#">Link</a>
Sa, 23.09.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	14.30 – 18.00 h	Yoga für die Hüfte & das ISG (Illiosacralgelenk) <a href="#">Link</a>
Sa, 14.10.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	10.00 – 13.30 h	Ayurvedische Gesichtsmassage & Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Frauen <a href="#">Link</a>
Sa, 14.10.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	14.30 – 18.30 h	Mein Tinnitus-Programm – sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie & Ayurveda <a href="#">Link</a>
So, 15.10.2023	VHS Bad Feilnbach, Bahnhofstr. 9	10.00 – 13.30 h	Loslassen lernen mit Yin Yoga und Yoga Nidra <a href="#">Link</a>
So, 15.10.2023	VHS Bad Feilnbach, Bahnhofstr. 9	15.00 – 19.00 h	Schlafen wie ein Murmeltier – Yoga & Ayurveda für einen guten Schlaf <a href="#">Link</a>
Sa, 28.10.2023	VHS Traunreut, Johann Hinrich Wichern Str. 7	10.00 – 13.30 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung – ein Wohlfühlprogramm <a href="#">Link</a>
Fr, 28.10.2023	VHS Traunreut, Johann Hinrich Wichern Str. 7	15.00 – 18.30 h	Ayurvedische Gesichtsmassage & Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Frauen <a href="#">Link</a>
So, 12.11.2023	VHS Oberschleißheim, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c	10.00 – 14.00 h	Mein Tinnitus-Programm – sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie & Ayurveda
So, 12.11.2023	VHS Oberschleißheim, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c	15.00 – 19.00 h	Oje, mein Bauch – sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie & Ayurveda bei Verdauungs- & Stoffwechselproblemen
So, 19.11.2023	VHS Oberland, Otterfing, Schulstr. 8	10.00 – 13.00 h	Yoga für die Hüfte & das ISG (Illiosacralgelenk) <a href="#">Link</a>
So, 19.11.2023	VHS Oberland, Otterfing, Schulstr. 8	14.00 – 17.00 h	Loslassen lernen mit Yin Yoga und den 6 heilenden Lauten <a href="#">Link</a>
Fr, 24.11.2023	VHS Oberland, Otterfing, Schulstr. 8	17.00 – 20.30 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung – ein Wohlfühlprogramm <a href="#">Link</a>



## SAVITRI SABINE KELLERHALS

Yoga- und Ayurveda Gesundheitsberatung BYVG

Ulmenstr. 6

82024 Taufkirchen

[www.savitri-yoga.de](http://www.savitri-yoga.de)

[info@savitri-yoga.de](mailto:info@savitri-yoga.de)

Tel.: 089 /41134089

Sa, 25.11.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	10.00 – 13.30 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung – ein Wohlfühlprogramm <a href="#">Link</a>
Sa, 25.11.2023	VHS Freising, Kammergasse 12	14.30 – 18.30 h	Schlafen wie ein Murmeltier – sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie & Ayurveda bei Schlafstörungen <a href="#">Link</a>
Sa, 02.12.2024	VHS Südost, Haidgraben 1, Ottobrunn	14.30 – 18.00 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung – ein Wohlfühlprogramm <a href="#">Link</a>
Sa, 02.12.2024	VHS Südost, Haidgraben 1, Ottobrunn	10.15 – 13.15 h	Yoga für Schultern, Nacken & Rücken <a href="#">Link</a>
Sa, 09.12.2024	VHS Altötting, Burghauser Str. 77 84503 Altötting	10.00 – 13.30 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung – ein Wohlfühlprogramm <a href="#">Link</a>
Sa, 09.12.2024	VHS Altötting, Burghauser Str. 77 84503 Altötting	15.00 – 18.30 h	Ayurvedische Gesichtsmassage & Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Frauen <a href="#">Link</a>
Sa, 20.01.2024	VHS Oberschleißheim, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c	10.00 – 13.30 h	Yoga für Schultern, Nacken & Rücken
Sa, 20.01.2024	VHS Oberschleißheim, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c	15.00 – 18.30 h	Yoga für die Hüfte & das ISG (Illiosacralgelenk)
So, 04.02.2024	VHS Bad Feilnbach, Bahnhofstr. 9	14.30 – 18.00 h	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung <a href="#">Link</a>
So, 04.02.2024	VHS Bad Feilnbach, Bahnhofstr. 9		Entspannung & Ayurvedische Gesichtsmassage – ein Wohlfühl- programm für Frauen <a href="#">Link</a>
So, 11.02.2024	VHS Südost, Haidgraben 1, Ottobrunn	10.00 – 13.00 h	Yoga für einen gesunden Schlaf <a href="#">Link</a>
So, 10.03.204	VHS Oberschleißheim, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c	10.00 – 13.00 h	Loslassen lernen mit Yin Yoga & Yoga Nidra