



### ESMASPÄEV

Kell 18 – 19

**Qigong algajatele „Kuldse kella harjutused“**, juhendaja Virge Naeris

Kell 19.15 – 20.30

**Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

### TEISIPÄEV

Kell 8 – 9.45

**Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog**, juhendaja Vahur Värk (7.02. ei toimu)

Kell 18 – 19.15

**Shindo venitused**, juhendaja Kadri Pettai

Kell 19.30 – 20.45

**Sampoorna hatha jooga**, juhendaja Piret Aunapuu

### KOLMAPÄEV

Kell 17 – 18

**Qigong edasijõudnutele Yi Jin Jing võimlemine**, juhendaja Rene Bürkland

Kell 18.15 – 20.00

**Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog**, juhendaja Vahur Värk

### NELJAPÄEV

Kell 8 – 9.45

**Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog**, juhendaja Vahur Värk

Kell 12 – 13

**Qigong algajatele „Kuldse kella harjutused“**, juhendaja Virge Naeris

Kell 16.30 – 17.45

**Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

### REEDE

Kell 12.00 – 13.15

**Sampoorna hatha jooga**, juhendaja Piret Aunapuu (3.02. ei toimu)

Uus aeg!

### PÜHAPÄEV 12.02

Kell 16 – 18

**Sampoorna hatha jooga XL**, juhendaja Piret Aunapuu  
Eelregistreerimine: [bhudevi@tervisealkeemia.ee](mailto:bhudevi@tervisealkeemia.ee)