



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00			Pranayama, 06:30 - 07:00 Hatha Yoga 07:00 - 07:45				
8:00							
9:00		Vinyasa Flow Morgen 08:30 - 09:30			Hatha Yoga 09:00-10:30 mit Gisela	Aerial Yoga 08:30 - 09:45 (2x pro Monat Daten siehe Website)	
10:00							
11:00						Hatha Yoga Flow 10:00 - 11:30 (ab 2. Oktober 2021)	
12:00		Vinyasa Flow Lunch 12:15 - 13:15 mit Chantal			Yoga in der Schwangerschaft 12:00 - 13:00		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		Männer Yoga (Golden Oldies) 16:00 - 17:30					
17:00	Yoga in der Rückbildung 17:15 - 18:15						
18:00		Hatha Yoga Flow 18:00 - 19:30	Hatha Yoga 17:45 - 19:15	Aerial Yoga 18:00 - 19:15			
19:00	Yoga in der Schwangerschaft 18:30 - 19:30						
20:00	Hatha Yoga Flow mit Pranayama/Meditation 19:45 - 21:15	Yin Yoga & Yoga Nidra 19:45 - 21:15	geschlossene Gruppe 19:30 - 20:30	Vinyasa Flow Yoga 19:30 - 21:00 mit Nadja			
21:00							
22:00							
Anmeldung über Homepage (www.yogaflowzug.ch), dann wirst du direkt auf Fitogram (Buchungssystem) weitergeleitet. Registration through the website, you'll transferred to Fitogram (our booking system) directly.							
Alle Lektionen finden vor Ort statt. Mit gekennzeichnet, gibt es diese Yogaeinheit auch per live-stream oder im Nachhinein als Video. All lessons take place on site. Marked with this class is available by live-stream or recording.							