




# YogaFlowZug

	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 08:15-09:45 mit Annina	Aerial Yoga 08:30 - 09:45 (1x pro Monat Daten siehe Website)	
10:00				Yoga in der AndreasKlinik 09:30 - 10:30 (externes Angebot)			
11:00						Hatha Yoga Flow 10:00 - 11:30 mit Amanda	
12:00		Vinyasa Flow Lunch 12:15 - 13:15 mit Chantal					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Yoga in der Rückbildung 17:15 - 18:15	Männer Yoga (Golden Oldies) 16:00 - 17:30					
18:00			Hatha Yoga 17:45 - 19:15		Aerial Yoga 18:00 - 19:15		
19:00	Yoga in der Schwangerschaft 18:30 - 19:30	Hatha Yoga Flow 18:00 - 19:30					
20:00			geschlossene Gruppe 19:30 - 20:30				
21:00	Hatha Yoga Flow 19:45 - 21:15	Yin Yoga & Yoga Nidra 19:45 - 21:15			Hatha Yoga Flow 19:30 - 21:00 mit Urban		
22:00							

Anmeldung über Homepage ([www.yogaflowzug.ch](http://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.