



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		Morning Flow 08:30 - 09:30			Hatha Yoga 08:30 - 09:30 mit Annina	Aerial Yoga 08:30 - 09:45 (1x / Monat)	
10:00				Sanftes Yoga 09:30 - 10:30			
11:00						Hatha Yoga Flow 10:00 - 11:30	
12:00		Lunch Flow 12:15 - 13:15 mit Chantal					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Yoga in der Rückbildung 17:15 - 18:15	Golden Oldies (Männer ü65) 16:00 - 17:30					
18:00			Hatha Yoga 17:45 - 19:15				
19:00	Yoga in der Schwangerschaft 18:30 - 19:30	Hatha Yoga Flow 18:00 - 19:30		Aerial Yoga 18:00 - 19:15			
20:00			Privatgruppe 19:30 - 20:30				
21:00	Hatha Yoga Flow 19:45 - 21:15	Yin Yoga & Yoga Nidra 19:45 - 21:15		Yin Yang Yoga 19:30 - 21:00 mit Marion/Josef			
22:00							

Anmeldung über Homepage (www.yogaflowzug.ch) oder grad direkt über das Buchungssystem (SportsNow).
Registration through the website or directly through our booking system (SportsNow).

Alle Lektionen finden vor Ort statt. Mit 📺 gekennzeichnet, gibt es diese Yogaeinheit auch per live-stream oder im Nachhinein als Videolektion.
All lessons take place on site. Marked with 📺 this class is available by live-stream or by video recording.