# YogaFlowZug

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | Pranayama, 06:30 - 07:00<br>Hatha Yoga<br>07:00 - 07:45 | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | Morning Flow<br>08:30 - 09:30 | | | Hatha Yoga<br>08:30 - 09:30 | | |
| 10:00 | | | Externes Angebot<br>10:00-11:00<br>Tibetische<br>Bewegungsmeditation | | | | |
| 11:00 | | | | | | Hatha Yoga Flow<br>10:00 - 11:30 | |
| 12:00 | | Lunch Flow<br>12:15 - 13:15<br>mit Chantal | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | Golden Oldies<br>(Männer ü65)<br>16:00 - 17:30<br>(ab 05.11.26) | | | |
| 17:00 | Yoga in der Rückbildung<br>17:15 - 18:15 | | Hatha Yoga<br>17:45 - 19:15 | | | | |
| 18:00 | | Hatha Yoga Flow<br>18:00 - 19:30 | | Aerial Yoga<br>18:00 - 19:15 | | Suchst du einen Raum?<br>Es hat noch freie Zeiten!<br>Melde dich bei Tanja<br>info@yogaflowzug.ch | |
| 19:00 | Yoga in der<br>Schwangerschaft<br>18:30 - 19:30 | | Privatgruppe<br>19:30 - 20:30 | | Externes Angebot<br>ab 19:00<br>Tanz dich frei!<br>Breathwork.rocks | | |
| 20:00 | Hatha Yoga Flow<br>19:45 - 21:00 | Yin Yoga & Yoga Nidra<br>19:45 - 21:00 | | Moon Yoga<br>19:30 - 20:45<br>mit Yasmin<br>(ab 22.10.26) | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 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.