



Stundenplan

MONTAG

Yoga und Kraftaufbau in der Lebensmitte, alle Level	09.30 – 11.00 Uhr	Katharina
Kraft und Ruhe Yoga, alle Level (auch Neueinsteiger:innen)	18.00 – 19.30 Uhr	Katharina
Yin und Yang Yoga, alle Level	19.45 – 21.15 Uhr	Katharina

DIENSTAG

Vinyasa Flow Yoga (kraftvoll), für Bewegungsfreudige	18.00 – 19.30 Uhr	Katharina
Vinyasa Flow Yoga (kraftvoll), für Bewegungsfreudige	19.45 – 21.15 Uhr	Katharina

MITTWOCH

Einzelcoaching	14.00 – 15.30 Uhr	Tanja*
Yoga Lehrer (geschlossene Gruppe)	16.00 – 17.00 Uhr	Tanja
Hatha Yoga kraftvoll, alle Level	18.00 – 19.30 Uhr	Tanja
Hatha Yoga Flow, alle Level	19.45 – 21.15 Uhr	Tanja

DONNERSTAG

Hatha Yoga sanft, alle Level (auch mit körperlichen Einschränkungen und in der Schwangerschaft)	18.00 – 19.30 Uhr	Tanja
Hatha Yoga für Yogaerfahrene	19.45 – 21.15 Uhr	Tanja

FREITAG

Yoga am Morgen, alle Level	09.30 – 11.00 Uhr	Tanja
Yoga Therapie Niederlenz (geschlossene Gruppe)	15.30 – 16.30 Uhr	Tanja
Entspannt ins Wochenende, alle Level	17.30 – 19.00 Uhr	Tanja

SAMSTAG

NEU: Klassisches Hatha Yoga, alle Level (Daten siehe Buchungs-app sportsnow)	09.00 – 10.30 Uhr	Team
Outdoor Yoga im Sommer, alle Level (1 x pro Monat: Daten siehe Homepage)	09.00 – 10.30 Uhr	Team

SONNTAG

Pranayama und Meditation, alle Level (1 x pro Monat: Daten siehe Homepage)	09.30 – 11.00 Uhr	Tanja
---	-------------------	-------

*Einzelcoaching

- Buchbar nach Absprache, auch andere Zeitfenster möglich 60 Minuten / CHF 120.–
- Die effektivste Form von Yoga
- Ideal zum Starten für Neueinsteiger:innen, auch zu Zweit
- Gezielt auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet