



LabYoga



Stundenplan

Bitte melde Dich jeweils per Telefon, SMS, whatsapp oder email für Deine Yogastunde an, damit Du auch sicher teilnehmen kannst. Wegen Covid-19 müssen wir uns weiterhin an vorgeschriebene Massnahmen wie Anzahl Teilnehmer, halten. Vielen Dank!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06 bis 07							
07 bis 08							
08 bis 09						8.30 bis 10.00	
09 bis 10			9.30 bis 11.00 Brahmani Yoga Monica D/E			Ab ins Weekend Monica oder Ernst D/E	
10 bis 11							
11 bis 12							
12 bis 13			12.15 bis 13.15 Lunchyoga Monica D/E	12.15 bis 13.15 Lunchyoga Ernst D/E			
13 bis 14							
14 bis 15							
15 bis 16				über 55 Ernst D			
16 bis 17							
17 bis 18		17.45 bis 19.15 Brahmani Yoga Monica D	18.00 bis 19.30 Inside Flow Monica D/E	17.45 bis 19.15 Brahmani Yoga Monica E	18.00 bis 19.15 Inside Flow Ernst D/E		
18 bis 19							
19 bis 20		19.45 bis 21.15 Somatic Yin Monica E		19.45 bis 21.15 YinYoga Ernst D/E	19.45 bis 21.00 Männersache Ernst D/E		
20 bis 21							

E = Englisch
D = Deutsch



LabYoga

Stundenplan

Bitte melde Dich jeweils per Telefon, SMS, whatsapp oder email für Deine Yogastunde an, damit Du auch sicher teilnehmen kannst. Wegen Covid-19 müssen wir uns weiterhin an vorgeschriebene Massnahmen wie Anzahl Teilnehmer, halten. Vielen Dank!

- ab ins Weekend:** *Monica oder Ernst:* Stress ade, entspanntes Sein juhee
(Flow Yoga Brahmani Stil mit Yin Entspannung)
Samstag 8:30 – 10:00 Uhr
- Brahmani Yoga:** *Monica:* Flow im Stil von Brahmani Yoga (Julie Martin)
Mittwoch 9:30 – 11:00 Uhr
Dienstag 17:45 – 19:15 Uhr
Donnerstag 17:45 – 19:15 Uhr
- Lunchyoga:** *Monica:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen
(Flow Yoga Brahmani Stil)
Mittwoch 12:15 – 13:15 Uhr
- Lunchyoga:** *Ernst:* sich leicht und bekömmlich bewegen und dem Kopf eine Pause gönnen
(Flow Yoga Brahmani Stil)
Donnerstag 12:15 – 13:15 Uhr
- Über-55:** *Ernst:* Über-55 und fröhliches ausprobieren, anpassen, bewegen und entspannen
Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr
- Inside Flow:** *Monica:* Flows mit Musik, wie Line Dance aber mit Yoga Flows
nach Inside Flow von Young Ho Kim
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr
- Inside Flow:** *Ernst:* choreografiert zu Musik nach Inside Flow von Young Ho Kim
Freitag 18:00 – 19:15 Uhr
- Somatic Yin:** *Monica:* Yin Yoga mit einer Somatischen Vorgehensweise
Dienstag 19:45 – 21:15 Uhr
- Yin Yoga:** *Ernst:* traditionelles Yin Yoga nach Paul Grilley
Donnerstag 19:45 – 21:15 Uhr
- Männersache:** *Ernst:* wir Männer unter uns, lasst uns herausfinden was Männeryoga sein könnte
Freitag 19:45 – 21:00 Uhr