

Wochen-Programm Ingrid Yoga

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| | | | 06.30 – 07.30 Early Bird Yoga | | | |
| | | | 09.00 – 10.00 Yoga | 09.00 – 18.00 Zeitfenster Fussreflexmassage und aroma- therapeutische Beratung Giada Spizzichino www.giada-touch.ch | | |
| | | | 10.45 – 11.45 Yoga auf dem Stuhl | | | |
| 12.15 – 13.15 Yin - Yang Yoga | | 12.00 – 16.00 Zeitfenster Massage | | | | |
| 14.00 – 15.00 Senioren Yoga | 14.00 – 15.00 Yoga auf dem Stuhl | | 14.00 – 15.00 Senioren Yoga | | | |
| 16.00 – 17.45 Zeitfenster Massage | Zeitfenster Themenblock | | 16.00 – 20.00 Zeitfenster Massage | | | |
| 18.30 – 19.45 Yoga | | 19.00 – 21.00 Klangzauber Yolanda Lopez www.yolanda-lopez.com | | | 19.00 – 20.00 Klangentspannung * Corinne Kaufmann www.ganzdu.ch | 19.00 – 21.00 Mantrasingen * Nadya Jenal www.mantralove.ch |
| 20.15 – 21.30 Yin Yoga | | | | | | |

* Klangentspannung: 1x monatlich

* Mantrasingen: 1x monatlich