

Wochen-Programm Ingrid Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			06.30 – 07.30 Early Bird Yoga			
			09.00 – 10.00 Yoga			
			10.45 – 11.45 Yoga auf dem Stuhl			
		12.00 – 16.00 Zeitfenster Massage oder Privattraining				
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 oder Privattraining	16.00 – 20.00 Zeitfenster Themenblock		16.00 – 20.00 Zeitfenster Massage oder Privattraining			
18.30 – 19.45 Yoga				19.00 – 20.00 Klangentspannung * Corinne Kaufmann www.ganzdu.ch		19.00 – 21.00 Mantrasingen * Nadya Jenal www.mantralove.ch

* Klangentspannung: 1x monatlich

* Mantrasingen: 1x monatlich