

## Wochen-Programm Ingrid Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			06.30 – 07.30 <b>Early Bird Yoga</b>			
			08.30 – 09.30 <b>Hatha Yoga</b>			
			10.30 – 11.30 <b>Yoga auf dem Stuhl</b>			
		12.00 – 16.00 Zeitfenster • Massage • Privattraining • Yogatherapie				
14.00 – 15.00 <b>Senioren Yoga</b>	14.00 – 15.00 <b>Yoga auf dem Stuhl</b>		14.00 – 15.00 <b>Senioren Yoga</b>			
16.00 – 17.45 Zeitfenster • Massage • Privattraining • Yogatherapie	16.00 – 20.00 Zeitfenster Themenblock		16.00 – 20.00 Zeitfenster • Massage • Privattraining • Yogatherapie			
18.30 – 19.45 <b>Hatha Yoga</b>	18.30 – 19.45 ** Sanftes Hatha Yoga Stephanie Engeli Website ***	19.00 – 20.00 ** Klangreisen „vom Mehr zum Einklang“ Charlotte Zandron 079 476 80 12		19.00 – 20.00 ** Klangentspannung Corinne Kaufmann www.ganzdu.ch		19.00 – 21.00 ** Mantrasingen Nadya Jenal www.mantralove.ch

\*\* 1 bis 2 Mal monatlich

Bitte in der jeweiligen Website nachschauen.

\*\*\* [www.stephaniecrisrinaengeli.com](http://www.stephaniecrisrinaengeli.com)