

# Wochen-Programm Ingrid Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			06.30 – 07.30 Early Bird Yoga			
				Neu ab April 2025 4x jährlich 09.00-16.00  Beckenboden		Ab Sommer 2025 09.30-10.30  Sing! Yogi sing mit Nina und Ingrid  Daten siehe <a href="#">Aktuelles</a>
			10.30 – 11.30 Yoga auf dem Stuhl			
	14.00 – 15.00 Yoga auf dem Stuhl		14.00 – 15.00 Senioren Yoga			
18.30 – 19.45 Hatha Yoga	18.30 – 20.00 ** Totale Regeneration des Nervensystems  mit sanftem Yoga (Ingrid) und Yoga Nidra (Susanne)					
	18.30 – 19.45 ** Sanftes Hatha Yoga Stephanie Engeli <a href="#">Link zur Website</a>		19.30 – 20.30 ** Sing!Kreis Nina Widmer <a href="http://www.ninawidmer.ch">www.ninawidmer.ch</a>	19.00 – 20.00 ** Klangentspannung Corinne Kaufmann <a href="http://www.ganzdu.ch">www.ganzdu.ch</a>		19.00 – 21.00 ** Mantrasingen Nadya Jenal <a href="http://www.mantralove.ch">www.mantralove.ch</a>

\*\* 1 bis 2 Mal monatlich. Bitte in der jeweiligen Website nachschauen.