

Wochen-Programm Ingrid Yoga

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			06.30 – 07.30 Early Bird Yoga			
						Ab Sommer 2025 09.30-10.30 Sing! Yogi sing mit Nina und Ingrid Daten siehe Aktuelles
			10.30 – 11.30 ab Mai: 10.00 – 11.00 Yoga auf dem Stuhl			
	14.00 – 15.00 Yoga auf dem Stuhl		14.00 – 15.00 Senioren Yoga			
18.30 – 19.45 Hatha Yoga	19.00 – 20.30 ** Yoga im Tuch mit Ingrid Daten siehe Seite Aktuelles					
	19.30 – 21.00 ** Regeneration des Nervensystems mit sanftem Yoga (Ingrid) und Yoga Nidra (Susanne) Daten siehe Seite Aktuelles					
	18.30 – 19.45 ** Sanftes Hatha Yoga Stephanie Engeli Link zur Website			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.