

# YOGA IM ZENTRUM

Stundenplan Yoga-Lektionen / Untervermietung Raum (Schmerzfrei Worb und Pilates ir Moschti)

(Stand: 31.03.2022)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>YOGA</b> 08.30 – 09.45 mit Rahel	Schmerzfrei Worb Katharina Seifert			Pilates ir Moschti Nora Linder		
<b>YOGA sanft</b> 10.15 – 11.15 mit Rahel						
<b>LUNCH YOGA</b> 12.15 – 13.15 mit Rahel						
<b>YOGA FLOW</b> 18.00 – 19.15 mit Petra	Pilates ir Moschti Nora Linder	<b>YOGA</b> 18.30 – 19.45 mit Rahel	<b>YOGA FLOW</b> 18.00 – 19.15 mit Annina (Stv. Ilona)	Workshops: Yin Yoga + Klang Restorative Yoga (Infos siehe Homepage)		
<b>YIN YOGA</b> 19.30 – 20.45 mit Petra		<b>YIN YOGA</b> 20.00 – 21.15 mit Rahel	<b>YIN YANG YOGA</b> 19.30 – 20.45 mit Annina (Stv. Ilona)			