

Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	<i>Raum für Privatlektionen</i>	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	<i>Raum für Privatlektionen</i>	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	09.00 - 10.00 Yoga auf dem Stuhl Lausen
			10.30 - 11.30 Yoga auf dem Stuhl Lausen			
Nachmittag	14.00 - 15.00 Yoga auf dem Stuhl Lausen	<i>Raum für Privatlektionen</i>		<i>Raum für Privatlektionen</i>		
Abend	19.00 - 20.15 Hatha Flow Frenkendorf		19.00 - 20.45 Yin Yoga Lausen	19.00 - 20.00 Yoga Nidra Lausen		
				<small>jeden 1. Donnerstag im Monat</small>		

Hatha Flow	aktive Yogapraxis mit Schwerpunkt Atmung, Sonnengrüsse, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung Beweglichkeit und Gleichgewicht
Yoga Nidra	geführte Tiefenentspannung im Liegen
Yin Yoga	passive Dehnung in Haltungen, Schwerpunkt Bindegewebe (Faszien) & Gelenke
Yoga auf dem Stuhl	sanft und effektiv, Beweglichkeit und Koordination verbessern, Körper kräftigen