



Herbst- Programm 2021

NEU

-Yoga auf dem Stuhl ONLINE über ZOOM (3 Teilnehmer)

Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr 20.10.-08.12.21

-Yoga für Beginner ONLINE über ZOOM (kleine Gruppe)

Dienstag, 19.00-20.15 Uhr 26.10.-14.12.21

-PRÄSENT @ HOME und ONLINE über ZOOM

Yoga ganz privat! Ein massgeschneidertes Programm auf Dich abgestimmt! Terminvereinbarung und Preis nach Absprache!(auch Sa./So)

-Yoga Nidra ONLINE über ZOOM

Freitag, 19.30-20.30 Uhr 29.10/ 26.11. 10.12.21

-PRÄSENT und ONLINE über ZOOM (Bei Interesse anfragen)

Freitag, 17.30-19.30 Uhr

22.10. Hatha/YinYoga/Yoga Nidra

05.11. Chaka-Yoga begleitet mit Klangschalen

19.11. Yin Yoga/Yoga Nidra mit Klangschalen

03.12. Yoga in der Achtsamkeit und Meditation

17.12. **YOGA-SUNSHINE-SURPRISE**

-PRÄSENT und ONLINE über ZOOM (Bei Interesse anfragen)

Samstag, 09.30-11.30 Uhr

23.10. Hatha/ Yin Yoga/Yoga Nidra

20.11. YinYoga/Yoga Nidra mit Klangschalen

18.12. **YOGA-SUNSHINE-SURPRISE**

-Yoga und Entspannung am Abend ONLINE über ZOOM (4.Quartal)

Mittwoch, 18.30-19.45 Uhr Hatha/Yin Yoga 06.10.-22.12. 12 x

Mittwoch 20.00-21.15 Uhr Yoga in der Achtsamkeit 06.10.-22.12. 12 x

Donnerstag 18.30-19.45 Uhr YinYoga/Yoga Nidra 07.10.-23.12.(Auf Anfrage)

Outdoor Ausflüge

Melde dich wenn du gerne mit Gleichgesinnten: Wandern, ApréSki, Schneeschuhlaufen, Langlaufen oder Skifahren möchtest. Gerne organisiere ich ein Tag / Wochenende (auch mit Übernachtung)

Vorschau 2022

Sommer: Yoga+Wandertage im Tessin! *Bitte melde dich bei Interesse!*



YOGA SUNSHINE