

Sonntags-Stundenplan

	Yoga	Slow Down Yoga
Datum	10:30 - 11:30	17:00 - 18:15
07.12.2025	<i>Inner Warmth</i> Claire	<i>2. Advent Candle Light</i> Yin Special Lara
14.12.2025	<i>Sun(day) Salutations</i> Natalie	<i>3. Advent Candle Light</i> Yin Special Lenya
21.12.2025	<i>Inner Sanctuary</i> Pamela	<i>4. Advent Candle Light</i> Yin Special Marija
28.12.2025	<i>Meditativer Ladder-Flow</i> Natalie	Fällt aus
04.01.2026	<i>Shake Off the Old, Flow Into the New</i> Noemi	Fällt aus
11.01.2026	<i>Hip Hip Hurray</i> Lenya	<i>Im neuen Jahr ankommen – Wärme & Entspannung</i> Slow Flow & Yin Yoga Caroline
18.01.2026	<i>Strong Core, Strong Mind</i> Vivi	<i>Loving & Mindful</i> Slow Flow & Yin Marija
25.01.2026	<i>Neubeginnen und Loslassen</i> Lara	<i>Element Wasser</i> Yin Yoga Caroline
01.02.2026	<i>Explore Silence</i> Pamela	<i>Gentle & Mindful Yoga Flow</i> Claire
08.02.2026	<i>Morning Flow</i> Vivi	<i>Slow Motion</i> Slow Flow & Yin Lenya
15.02.2026	<i>Selbstliebe & Mitgefühl</i> Caroline	<i>A "Down to Earth" Practice</i> Pamela
22.02.2026	<i>One Last Flow*</i> Kim & Anna	Fällt aus

Alle Lektionen sind offen für alle Levels | EN = Classes in English

Im Studio oder online (Link auf der Homepage)

weitere Infos auf unserer Homeapge www.hanumanyoga.ch

* weitere Infos auf der Homepage unter «Events»