

Sonntags-Stundenplan

	Yoga	Slow Down Yoga
Datum	10:30 - 11:30	17:00 - 18:15
07.09.2025	<i>Sunday Sun Salutations</i> Lenya	<i>Release and Renew</i> Mandala Flow Fiona
14.09.2025	<i>Family Yoga*</i> Anna	<i>Soft Strength, Deep Rest</i> Slow Vinyasa & Yin Joana
21.09.2025	<i>Mit Balance zur Gelassenheit</i> Pamela	<i>Selflove</i> Slow Flow Vivi
28.09.2025	<i>Autumn Glow</i> Claire	<i>Move, Breathe & Rest</i> Pamela
05.10.2025	<i>Awaken Your Inner Self</i> Joana	<i>Sweater Weather Flow</i> Noemi
12.10.2025	<i>Innehalten</i> Lara	<i>Recharge Sunday</i> SlowFlow Yin Vivi
19.10.2025	<i>Move like a Mandala</i> Natalie	<i>Unwind Your Spine</i> Slow Flow & Yin Caroline
26.10.2025	<i>Family Yoga*</i> Anna	<i>Longer Nights, Deeper Rests</i> Yin Joana
02.11.2025	<i>Soft & Strong</i> Natalie	<i>Gentle Aliveness</i> Pamela
09.11.2025	<i>Sthira Sukha</i> Rea	<i>Innere Wärme</i> SlowFlow Yin Vivi
16.11.2025	<i>Sunday Mood</i> Emanuelle	<i>Refresh & recharge</i> Slow Flow & Yin Caroline
23.11.2025	<i>Back to Center</i> Pamela	<i>Restful Sunday</i> Yin Yoga Natalie
30.11.2025	<i>Back in Action (EN)</i> Tomas	<i>Cultivate inner peace</i> Slow Flow & Yin Caroline

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»