

YOGA
KLASSEN

Montag

18.15 – 19.30 Uhr Vinyasa Flow (Englisch sprechend) mit Adriana Barrancotto

19.45 – 21.15 Uhr Vinyasa Flow und ruhigem Ausklang mit Melanie Stüdi

Dienstag

18.00 – 19.00 Uhr pre mama yoga mit Assunta Puddu

19.15 – 20.15 Uhr Meditation 2 (Yoga still) mit Patricia Pineiro

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr Yoga aktiv Beginners – Vinyasa Flow mit Patricia Pineiro

19.15 – 20.15 Uhr Hatha Yoga (Russisch sprechend) mit Marina Egli

Donnerstag

12.15 – 13.15 Uhr Yoga aktiv & passiv mit Patricia Pineiro

18.00 – 19.00 Uhr neo mama yoga mit Assunta Puddu

19.15 – 20.30 Uhr Hatha Yoga mit Priska Schneider

Wir bieten unterschiedliche Yoga-Stilrichtungen wie Vinyasa Flow, Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga vor und nach der Schwangerschaft und Meditation & Pranayama an. Ob bewegtes und kraftvolles, sanftes und achtsames oder stilles und restoratives Yoga – das Angebot ist vielfältig und deckt viele Bedürfnisse einer regelmässigen Yoga Praxis ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich – setzen Sie sich jedoch vorgängig mit uns in Verbindung, damit wir Sie in der richtigen Wahl Ihre zukünftigen Yogapraxis unterstützen können. Eine Teilnahme ist jederzeit auf Voranmeldung möglich.

Anmeldung und Informationen hier anfordern: info@bodymind-center.ch