

# am – YOGA .ch

<b>Montag</b>	P 12:15 – 13:15	Yoga
	H 17:50 – 18:50	Yoga Einführung
	H 19:05 – 20:20	Yoga
	H 20:30 – 21:45	Yoga
<b>Dienstag</b>	P 09:00 – 10:00	Ganzkörpertraining
	H 18:05 – 19:05	Yoga
<b>Mittwoch</b>	O 20:0 – 21:45	Yoga
<b>Donnerstag</b>	H 18:05 – 19:20	Yoga
<b>Freitag</b>	P 18:00 – 19:30	Achtsamkeit Atem Qi Gong Meditation BodyScan 25.2. 25.3. 22.4. 20.5. 17.6.

P Präsenz  
O Online  
H Hybrid

Herzlich willkommen auch zu

Massage    Privatlektion    Personaltraining

Termin nach Vereinbarung  
[info@am-yoga.ch](mailto:info@am-yoga.ch) 076 412 23 99