

# am-YOGA .ch

<b>Montag</b>	* 12:15 – 13:15	Yoga
	* 19:05 – 20:20	Yoga
	* 20:30 – 21:45	Yoga
<b>Dienstag</b>	* 09:00 – 10:00	Ganzkörpertraining
	* 18:05 – 19:20	Yoga
<b>Mittwoch Online</b>	* 20:30 – 21:45	Yoga
<b>Donnerstag</b>	* 18:05 – 19:20	Yoga
<b>Freitag</b>	18:00 – 19:30	Achtsamkeit Atem / Qi Gong / Body Scan Meditation 17.2. / 24.3. / 28.4. / 2.6.

<b>Workshop</b>	10:00 – 18:00	Zyklus-Wissen Sirnach Sa 22.4. / 16.9.
	12:15 – 16:15	Advents - Yoga So 19.12

\*Lektionen in denen vor- oder nachgeholt werden kann