

|                   |               |   |
|-------------------|---------------|---|
| <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</b>   | 19:00 – 20:30 | Meditation & Qi Gong<br>21.2. / 20.3. / 3.4. /<br>29.5. / 19.6.   |
| <b>Donnerstag</b> | 18:05 – 19:20 | Yoga  |
| <b>Freitag</b>    | 18:00 – 19:30 | Achtsamkeit<br>Atem / Qi Gong /<br>Body Scan Meditation<br>9.2. / 1.3. / 19.4. / 31.5. / 28.6.<br>/ 6.9. / 4.10. / 8.11. / 20.12. |

|                 |                            |  |
|-----------------|----------------------------|--|
| <b>Workshop</b> | 25. – 28.4. 24             | Tanz & Yoga & Qi<br>Gong auf der<br>Schweibenalp<br><a href="http://www.schweibenalp.ch">www.schweibenalp.ch</a> |
|                 | 15.12. 24<br>12:15 – 16:15 | Advents – Yoga<br>Yoga / Meditation / Qi<br>Gong / Yoga Nidra  |

\*Lektionen in denen vor- oder nachgeholt werden kann