YOGA AM SEE

STUNDENPLAN

1. Trimester · 11. Januar – 30. April 2027

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	06:45 – 07:45 Early Bird Kathrin Buff	**06:00 – 06:45** Morgen-Meditation Kathrin Buff			
09:00 – 10:30 Hatha Flow Kathrin Buff	**08:30 – 09:30** Pilates Mona Glavas	**09:00 – 10:30** Lady's Yoga Kathrin Buff		**09:00 – 10:00** Kraft-Workout Kathrin Buff	**09:30 – 11:30** Yoga am Samstag 23.01. · 20.02. · 20.03. · 17.04.
	12:15 – 13:00 Mittags Yoga Kathrin Buff				**13:00 – 16:00** Yoga & Journaling* 23.01. · 20.02. · 20.03. · 17.04.
		15:00 – 16:00 Girls Yoga Kathrin Buff			
	16:45 – 17:45 Health Yoga Kathrin Buff	**16:15 – 17:15** Teens Yoga Kathrin Buff			
17:30 – 18:30 After work Kathrin Buff	**18:00 – 19:00** Pilates Mona Glavas		**18:00 – 19:00** Pilates Aiko Tami Dürig *noch offen*		
19:00 – 20:30 Sanftes Abendyoga Kathrin Buff	**19:15 – 20:30** Yoga für Schwangere Silke Oesterle *noch offen*	**19:00 – 20:30** Sanftes Abendyoga Kathrin Buff			

* Yoga & Journaling: ca. 60 Min. Yoga inkl. Meditation, anschliessend Mental-Input und Zeit fürs Journaling. Zum Abschluss eine kurze gemeinsame Meditation.

Schnupperwoche 11. – 15. Januar 2027: alle Kurse offen und kostenlos. Frühlingsferien 26. März – 11. April 2027: keine Lektionen.