



«FREITAGABEND-SPECIALS» im November & Advent 2026

Die «Freitagabend-Specials» sind kleine, besondere Geschenke von verschiedenen Yogalehrenden – ein Dankeschön[nbsp] an alle, die gerne auf der Yogamatte sind, ob hier oder dort oder anderswo. – Die Lektionen sind offen für alle Interessierten, zum Teil sind sie kostenlos, zum Teil wird nur um eine Spende oder einen Unkostenbeitrag gebeten.

Anmeldung und Info direkt bei den Lehrenden!

Freitag	6.11.	19:00 – 21:00	«Yoga Flow & Hang Drum» begleitet von Dominic Stutz	Kathrin Buff kathrin.buff@hotmail.com
Sonntag	8.11.	10:00 – 11:30	«Klangreise in den Sonntagmorgen»	Claudia Somogyi claudia.somogyi@bluewin.ch
Freitag	13.11.	19:00 – 20:30	«Yoga – einfach sein!» Egal wie alt du bist, wie beweglich du bist, ob AnfängerIn oder nicht. Du bist willkommen.	Silke Oesterle silkeoesterle@gmail.com
Freitag	20.11.	18:30 – 20:00	«Heilt Meditation?» – Antworten aus buddhistischer und wissenschaftlicher Sicht sowie zwei geführte Meditationen	Thomas Kaiser www.achtsamleben.live/
Freitag	27.11.	19:00 – 21:00	«Yoga Flow & Hang Drum» begleitet von Dominic Stutz	Kathrin Buff, buff Kathrin kathrin.buff@hotmail.com
Freitag	4.12.	18:30 – 20:00	«Schweigen & Yoga Nidra» Tiefenentspannung mit vorbereitender Körperpraxis und Stilem Sitzen	Ruth Blattner kontakt@yogaamsee.ch
Freitag	11.12.	19:00 – 20:00	«Klangreise ins Wochenende»	Claudia Somogyi claudia.somogyi@bluewin.ch
Freitag	18.12.	19:00 – 21:00	«Yoga Flow & Hang Drum» begleitet von Dominic Stutz	Kathrin Buff kathrin.buff@hotmail.com