

## Yoga in den Sommerferien 03. Juli bis 11. August 2017

Liebe Yogis und Yoginis

Wir freuen uns sehr, euch auch in diesem Jahr wieder ein tolles **YOGA SOMMERFERIEN PROGRAMM** für alle Daheim-gebliebenen anbieten zu können.

Nutze die Gelegenheit während den Schulferien vom **03. Juli bis 11. August** vielleicht auch mal etwas anderes auszuprobieren, lass dich von unserem Programm inspirieren.

Die meisten Kurse sind ohne Anmeldung, ausser die mit **A** gekennzeichneten; also komm einfach vorbei wir freuen uns auf deinen Besuch.

Herzliche Grüsse



Yoga in den Sommerferien 03. Juli bis 11. August 2017

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>1. Woche</b>	<b>Mo 03.07.</b>	09.00 - 10.00	Hatha Yoga	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Himalaya	A
		10.15 - 11.15	Hatha Yoga 65plus	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Himalaya	A
		17.30 - 18.45	Hatha Yoga mit Meditation	Ginette Geiser	079 758 18 73	32.00	Himalaya	A
		19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Carla Felber	061 322 33 04	25.00	Kerala	
	<b>Di 04.07.</b>	11.30 - 12.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
		16.00 - 17.00	Rückbildungs-Yoga	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.40 - 18.40	Yoga für Schwangere	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		19.15 - 20.15	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		20.30 - 21.45	Hatha Yoga auch in Französisch	Ariane Weber	079 484 37 43	25.00	Kerala	A
	<b>Mi 05.07.</b>	10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A
		19.00 - 20.15	Yoga auch für Jugendliche	Carla Felber	061 322 33 04	25.00	Himalaya	
	<b>Do 06.07.</b>	09.45 - 10.45	Hatha Yoga 65plus	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Kerala	A
		12.30 - 13.30	Hatha Yoga	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Himalaya	A
		17.30 - 18.30	Hatha Yoga	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Kerala	A
		18.45 - 19.45	Hatha Yoga	Ginette Geiser	079 758 18 73	27.00	Kerala	A
		19.00 - 20.00	Yoga im Park (grosses Tuch mitnehmen) * Schlechtwetter Option bei Beat anfragen	Beat Lütolf * beat.luetolf@bluemail.ch		20.00	Schützenmattpark	
		20.00 - 21.15	Hatha Yoga mit Meditation	Ginette Geiser	079 758 18 73	32.00	Kerala	
	<b>Fr 07.07.</b>	10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>2. Woche</b>	<b>Mo 10.07.</b>	19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	A
		20.30 - 21.45	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Kerala	A
	<b>Di 11.07.</b>	11.30 - 12.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
		12.15 - 13.30	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		16.00 - 17.00	Rückbildungsyoga	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.40 - 18.40	Yoga für Schwangere	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		19.15 - 20.15	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
	<b>Mi 12.07.</b>	20.30 - 21.45	Hatha Yoga auch in Französisch	Ariane Weber	079 484 37 43	25.00	Kerala	A
		08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	
		10.15 - 11.30	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	
		10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A
	<b>Do 13.07.</b>	19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Angela Wagner	076 572 72 81	25.00	Kerala	A
		18.00 - 19.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Himalaya	A
	<b>Fr 14.07.</b>	08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67		Himalaya	
		10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>3. Woche</b>	<b>Mo 17.07.</b>	19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	A
	<b>Di 18.07.</b>	11.30 - 12.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
		16.00 - 17.00	Rückbildungsyoga	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.40 - 18.40	Yoga für Schwangere	Therese Matiegka	079 296 12 72	25.00	Himalaya	A
		17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		19.15 - 20.15	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
	<b>Mi 19.07.</b>	10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A
		19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Angela Wagner	076 572 72 81	25.00	Kerala	A
	<b>Do 20.07.</b>	18.00 - 19.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Himalaya	A
	<b>Fr 21.07.</b>	10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A

Yoga in den Sommerferien 03. Juli bis 11. August 2017

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>4. Woche</b>	<b>Mo 24.07.</b>	19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Angela Wagner	076 572 72 81	25.00	Kerala	A
		19.00 - 20.15	Yoga im Park*	Marisa Nussbaumer	info@yogasiram.ch		Schützenmattpark	A
	<b>Di 25.07.</b>	11.30 - 12.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
		17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		19.15 - 20.15	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
	<b>Mi 26.07.</b>	10.00 - 11.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Kerala	A
		18.30 - 19.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
	<b>Do 27.07.</b>	12.15 - 13.30	Yoga bei Rückenproblemen	Marisa Nussbaumer	061 321 18 48	25.00	Kerala	A
		18.00 - 19.00	Pilates	Petra Schreiber	079 751 70 65	20.00	Himalaya	A
		19.00 - 20.00	Yoga im Park (grosses Tuch mitnehmen) * Schlechtwetter Option bei Beat	Beat Lütolf * beat.luetolf@bluewin.ch		20.00	Schützenmattpark	

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>5. Woche</b>	<b>Mo 31.07.</b>	19.00 - 20.15	Yoga im Park*	Marisa Nussbaumer	info@yogasiram.ch		Schützenmattpark	A
		20.30 - 21.45	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Kerala	
	<b>Di 01.08.</b>	11.30 - 12.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
		12.30 - 13.30	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
	<b>Mi 02.08.</b>	08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		10.15 - 11.30	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		18.30 - 19.45	Hatha Yoga	Anna Torbica	079 435 21 85	25.00	Kerala	
	<b>Do 03.08.</b>	12.15 - 13.30	Yoga bei Rückenproblemen	Marisa Nussbaumer	061 321 18 48	25.00	Kerala	A
	<b>Fr 04.08.</b>	08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A

	wann	was	wer		CHF	wo / Raum		
<b>6. Woche</b>	<b>Mo 07.08.</b>	12.30 - 13.30	Yoga bei Rückenproblemen	Hansjörg Straumann	061 278 91 14	25.00	Himalaya	
		19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Hansjörg Straumann	061 278 91 14	25.00	Himalaya	
		20.30 - 21.45	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Kerala	A
	<b>Di 8.08.</b>	12.30 - 13.30	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
		19.15 - 20.15	Hatha Yoga	Jasmin König	078 936 74 33	22.00	Kerala	
	<b>Mi 9.08.</b>	08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		10.15 - 11.30	Yin Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		12.30 - 13.30	Yoga bei Rückenproblemen	Hansjörg Straumann	061 278 91 14	25.00	Himalaya	
		17.30 - 18.45	Yoga in lingua italiana	Antonietta Garau Mu	079 328 26 38	**	Kerala	A
	<b>Do 10.05</b>	19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Hansjörg Straumann	061 278 91 14	25.00	Kerala	
		19.00 - 20.00	Yoga im Park (grosses Tuch mitnehmen) * Schlechtwetter Option bei Beat	Beat Lütolf * beat.luetolf@bluewin.ch		20.00	Schützenmattpark	A
	<b>Fr 11.08.</b>	08.30 - 10.00	Kundalini Yoga	Andrea Ledergerber	079 443 85 67	30.00	Himalaya	A
		19.15 - 20.30	Yoga in lingua italiana	Antonietta Garau Mu	079 328 26 38	**	Himalaya	

A = mit Anmeldung

\* Yoga im Park mit Marisa: Treffpunkt, Infos und Anmeldung unter info@yogasiram.ch www.yogasiram.ch  
\* Yoga im Park mit Beat Lütolf: beat.luetolf@bluewin.com

andrealedergerber@bluewin.ch / devotionyoga.ch (1 Woche vor der Lektion)