

Stundenplan ab 16.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00	Power Vinyasa mit Vorkenntnissen		Easy Vinyasa Einsteiger/Alle		Power Vinyasa Geübte		
10.00 - 11.00						Power Vinyasa mit Vorkenntnissen	Power Vinyasa Geübte
18.00 - 19.00					Yin Dehnen & Entspannen Einsteiger/Alle		
18.30 - 19.30	Easy Vinyasa Einsteiger/Alle	Power Vinyasa Geübte	Mobility&Stability Einsteiger/Alle				
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00		Easy Vinyasa & Yin Einsteiger/Alle					

Tarife: 14€/h regulär; 13€/h ermässigt (Schüler, Studenten Azubis,...)

10er Ticket: 130€ regulär; 120€ ermässigt (4 Monate gültig, nicht übertragbar)

Mitgliedschaft: 65€ regulär; 55€ ermässigt

Easy Yoga:

leichter-moderater Flow

Power Yoga:

anstrengend und kraftaufbauend

Für Einsteiger ungeeignet!

Einsteiger/Alle: einfacher aufgegliedert, weniger Positionswechsel

Geübte: alle Teilnehmer sollten mit Vinyasa Yoga vertraut sein und ihre Übungen ggf. selber modifizieren können