

Stundenplan, gültig ab 20. April 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				7:00-8:15 (online) alle Level Stanka
11:15-12:15 yogatherapeut. Sprechstunde Heidi		9:30-11:00 M Geri	9:15-11:00 M/F Geri	9:30-11:00 M Heidi
12:30-13:45 sanftes Yoga (E/A) Heidi	12:00-13:15 sanftes Yoga (M) Brigitte	12:00-13:30 F Brigitte	12:15-13:30 A Heidi	
		16:00-17:30 M Brigitte		
18:00-19:30 M Brigitte	18:00-19:30 M Geri	18:00-19:30 A Marie-Christine	17:45-19:15 M Yvonne	
19:45-21:15 M Brigitte	19:45-21:15 A Geri	19:45-21:15 M Marie-Christine	19:45-21:15 A Yvonne	

E: Einführungskurs

A: Anfänger:innen (nach 1 Jahr Praxis)

M: Mittelstufe (nach 2-4 Jahren Praxis)

F: Fortgeschrittene (mind. 5 Jahre Praxis + regelmässiges persönliches Üben)