



Punnu Wasu, ATHAYOGA

Schweizerhof Yogawochen

11. bis 29. Januar 2024

Geniesse abwechslungsreiche Schweizerhof Yogawochen mit verschiedenen Local- und Gastdozenten/innen.

Die Morgenlektion von 08.00 – 09.15 Uhr schenkt einen aktivierenden Start in den Tag. Von 17.00 – 18.15 Uhr findet eine regenerative Abendlektion statt, um Körper, Geist und Seele vom Tag zu erholen. Teilweise findet auch ein Abendprogramm ab 21 Uhr statt.

Für Hotelgäste sind die Lektionen kostenfrei, ansonsten können Einzellektionen oder 10er Abos gekauft werden.



Carolina und Roland Fischer, ATHAYOGA



Viviane Oettinger



Nadja Nickelsen



Silke Taute, Raum der Achtsamkeit



Sandra Schmidt



Tara Meier, Yoture Yoga



Pierina Cathomen, Pierinayurveda



Sarah Ulmer-Ciarlo



Schweizerhof Yogawochen

Datum	08.00 - 09.15 Uhr Aktivierende Yogalektion	17.00 - 18.15 Uhr Regenerierende Yogalektion	Abends 21.00-22.00 Uhr
Donnerstag, 11. Januar 2024	Tara Meier, Yoture Erdung und ankommen	Carolina Fischer, ATHAYOGA, Yin & Yang with Live Music	Punnu Wasu, ATHAYOGA, Cacao Ceremony
Freitag, 12. Januar 2024	Punnu Wasu, ATHAYOGA, Chakra Dhyana Meditation	Carolina & Punnu, ATHAYOGA, Wild Heart	Punnu Wasu, ATHAYOGA, Sound Healing
Samstag, 13. Januar 2024	Carolina Fischer, ATHAYOGA, Lift your Frequency	Punnu Wasu, ATHAYOGA, Active Consciousness Meditation	Punnu Wasu & Friends, Kirtan (Start 20.30h!)
Sonntag, 14. Januar 2024	Punnu Wasu, ATHAYOGA, Soul Sync Meditation	Carolina Fischer, ATHAYOGA, "Cleanse, Clear, Commit"	Carolina oder Punnu, ATHAYOGA
Montag, 15. Januar 2024	Carolina & Punnu, ATHAYOGA	Meditation mit Sandra Schmidt	
Dienstag, 16. Januar 2024	Sarah Ulmer Detox and Reset	Tara Meier, Yoture Yoga & Klang	Klangmeditation mit Tara Meier
Mittwoch, 17. Januar 2024	Sarah Ulmer Morning Flow	Vivane Oettinger Strong body, calm mind	Filmabend "Das geheime Leben der Bäume"
Donnerstag, 18. Januar 2024	Sandra Schmidt Shinrin Yoku - Waldbaden	Vivane Oettinger Strong body, calm mind	
Freitag, 19. Januar 2024	Cristina Poltera Root, rise & shine	Nadja Nickelsen Yin & Yang	
Samstag, 20. Januar 2024	Nadja Nickelsen Flow Yoga "Zentrieren"	Nadja Nickelsen, Embodied Heart Flow - Verbinde dich mit deinem Herzen	Filmabend "Der atmende Gott"
Sonntag, 21. Januar 2024	Nadja Nickelsen "Spüre deine innere Kraft"	Nadja Nickelsen Yin Yoga	
Montag, 22. Januar 2024	Nadja Nickelsen Pranayama & Flow Yoga	Yoga mit Pierina Cathomen	
Dienstag, 23. Januar 2024	Sarah Ulmer Detox and Reset	Tara Meier, Yoture Yoga & Klang	Klangmeditation mit Tara Meier
Mittwoch, 24. Januar 2024	Sarah Ulmer Morning Flow	Tara Meier, Yoture Sanfter Yoga flow "Geniessen"	Mantrasingen mit Sarah Ulmer und ihrem Harmonium
Donnerstag, 25. Januar 2024	Tara Meier, Yoture "Erwecke dein inneres Feuer"	Silke Taute, Yin Yoga & Klang: Heimkommen zu dir	
Freitag, 26. Januar 2024	Silke Taute, AGNI KRIYA 1: Yoga zur Stärkung der Verdauungskraft	Silke Taute, Yin & NeuroYoga® - Regeneration für dein Nervensystem	Wohltuende Klangreise mit Silke Taute
Samstag, 27. Januar 2024	Silke Taute, AGNI KRIYA 2: Yoga zur Stärkung der Verdauungskraft	Silke Taute, Yin Yoga & Atempraxis: Innerer weiter Raum	
Sonntag, 28. Januar 2024	Silke Taute Yoga der Energie	Silke Taute, Yin Yoga & Meditation: Stille im Geist	
Montag, 29. Januar 2024	Silke Taute Yoga der Energie	Yoga mit Pierina Cathomen	