



Schweizerhof Yogawochen

Freitag, 28. Juni bis Mittwoch 17. Juli 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.

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



Nadja Nickelsen



Morena Nicoli, Yoga Morena



Sabina Kojasevic Sabi Yoga



Silke Taute, Raum der Achtsamkeit



Corinna Spöther



Tara Meier, Yoture Yoga



Viviane Oettinger



Sarah Ulmer-Ciardo





Schweizerhof Yogawochen

Datum	08.00 - 09.15 Uhr Aktivierende Lektion	17.00 - 18.15 Uhr Regenerierende Lektion	21.00 - 22.00 Uhr
Freitag, 28. Juni 2024	Corinna Spöther Hatha Yoga Innere Stärke	Nadja Nickelsen, Yin & Yang	
Samstag, 29. Juni 2024	Nadja Nickelsen, Flow Yoga "Selbstliebe"	Nadja Nickelsen, Embodimentpraxis	
Sonntag, 30. Juni 2024	Nadja Nickelsen Flow Yoga "lass die Sonne erstrahlen"	Nadja Nickelsen, Yin Yoga	Start 20.30 Uhr Mantra singen mit Sarah & Stefan
Montag, 1. Juli 2024	Nadja Nickelsen, Atemräume & Flow Yoga (nur bei schönem Wetter)	Yoga Morena, Yin & Meditation (nur bei schönem Wetter)	Affirmationen und Meditation
Dienstag, 2. Juli 2024	Yoga Morena, Vinyasa Hips	Yoga Morena, Yin & Meditation	
Mittwoch, 3. Juli 2024	Yoga Morena, Vinyasa Handbalance & Core	Yoga Morena, Yin & Meditation	
Donnerstag, 4. Juli 2024	Yoga Morena, Vinyasa Backbends	Sarah Ulmer, stretch and Yoga Nidra	
Freitag, 5. Juli 2024	Sarah Ulmer, Hatha Yoga, lets Twist	Vivane Oettinger Strong body - calm mind	
Samstag, 6. Juli 2024	Corinna Spöther Hatha Yoga Sivananda Tradition	KEIN YOGA	
Sonntag, 7. Juli 2024	KEIN YOGA	Sabina Kojasevic / Yin Yang Yoga	
Montag, 8. Juli 2024	Sabina Kojasevic / Morning Yoga Flow	Sabina Kojasevic / Yin Yang Yoga	Yin & Restorative
Dienstag, 9. Juli 2024	Sabina Kojasevic / Morning Yoga Flow	Sabina Kojasevic / Yin Yang Yoga	
Mittwoch, 10. Juli 2024	Sabina Kojasevic / Morning Yoga Flow	Vivane Oettinger Strong body - calm mind	
Donnerstag, 11. Juli 2024	Tara Meier, Vinyasa Flow - Herzöffner	Sarah Ulmer, Yin Yoga	
Freitag, 12. Juli 2024	Corinna Spöther Hatha Yoga für einen gesunden Rücken	Silke Taute / Yin & NeuroYoga® - Entspannung für dein Nervensystem	Silke / Klangbad für guten Schlaf
Samstag, 13. Juli 2024	Silke Taute / Yoga der Energie: Yogic Sukshma Vyayama 1 - Marma & Nadi-Praxis für Vitalität und Lebenskraft	Silke Taute / Yin & NeuroYoga® - Entspannung für dein Nervensystem	
Sonntag, 14. Juli 2024	Silke Taute / Yoga der Energie: Yogic Sukshma Vyayama 2 - Marma & Nadi-Praxis für Vitalität und Lebenskraft	Silke Taute Yin-Yoga & Soundhealing	Neuro-Yoga-Nidra: Tiefenentspannungspraxis mit Neuroregulation
Montag, 15. Juli 2024	Silke Taute / Yoga der Energie: Kriya, Bandha, Asana, Surya Namaskara	Silke Taute Yin-Yoga & Soundhealing	
Dienstag, 16. Juli 2024	Silke Taute / Yoga der Energie: Kriya, Bandha, Asana, Surya Namaskara	Silke Taute Yin-Yoga & Yoga-Nidra	
Mittwoch, 17. Juli 2024	Silke Taute / Hatha & NeuroYoga® für einen ausgeglichenen Tagesstart	Vivane Oettinger Strong body - calm mind	