



Schweizerhof Yogawochen

23. Januar bis 7. Februar 2025

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

Morgenlektion von
08.00 – 09.15 Uhr
aktivierendes Yoga



Carolina und Roland Fischer, ATHAYOGA



Punnu Wasu



Sabina Kojasevic, MOVE YOGA

Nachmittagslektion
17.00 – 18.15 Uhr
regenerativ



Sandra Schmidt



Tara Meier, Yoture Yoga



Viviane Oettinger

Abendprogramm
ab 20.30 / 21 Uhr
vielseitig

Für Hotelgäste
kostenfrei

Externe Gäste
Einzellektion
CHF 30.00
oder 10er Abo



Corinna Spöther



Morena & Jennifer, Yoga Morena



Sarah Ulmer-Ciarlo





Schweizerhof Yogawochen

Datum	08.00 - 09.15 Uhr Aktivierende Yogalektion	17.00 - 18.15 Uhr Regenerierende Yogalektion	21.00 - 22.00 Uhr Abendprogramm
Donnerstag, 23. Januar 2025	Tara Meier und Sandra Schmidt, erden und öffnen	Carolina und Roland Fischer, Yin & Yang with Live Music	Punnu Wasu, Cacao Ceremony
Freitag, 24. Januar 2025	Punnu Wasu, Chakra Dhyana Meditation	Carolina, Roland & Punnu, ATHAYOGA, Wild Heart	Punnu Wasu, Sound Healing
Samstag, 25. Januar 2025	Carolina Fischer, ATHAYOGA, Lift your Frequency	Punnu Wasu, Active Consciousness Meditation	Punnu Wasu & Friends, Kirtan (Start 20.30h!)
Sonntag, 26. Januar 2025	Punnu Wasu, Soul Sync Meditation	Carolina Fischer, ATHAYOGA, "Cleanse, Clear, Commit"	
Montag, 27. Januar 2025	Carolina & Punnu, ATHAYOGA, Sweet & Deep	Carolina & Punnu, ATHAYOGA	Carolina & Punnu, ATHAYOGA, Yoga Nidra
Dienstag, 28. Januar 2025	Carolina & Punnu, ATHAYOGA	Sandra Schmidt, Chakra Sounds Meditation	
Mittwoch, 29. Januar 2025	Sandra Schmidt, Shinrin Yoku - Kraft der Natur im Winterwald	Corinna Spöther, Yin Yoga	
Donnerstag, 30. Januar 2025	Corinna Spöther - Erden und Zentrieren Wurzelchakra	Sarah Ulmer, slow flow	
Freitag, 31. Januar 2025	Corinna Spöther- Innere Stärke Manipurachakra	Sarah Ulmer, slow flow	
Samstag, 1. Februar 2025	Viviane Oettinger, Strong body, calm mind	Yoga Morena - Morena Nicoli Yin Yoga & Meditation	Yoga Morena - Morena Nicoli Yoga Nidra
Sonntag, 2. Februar 2025	Jennifer Schlatter, Yoga Morena - Warrior Flow	Yoga Morena - Morena Nicoli Yin Yoga & Meditation	
Montag, 3. Februar 2025	Jennifer Schlatter, Yoga Morena - Heart-Opening Flow	Yoga Morena - Morena Nicoli Yin Yoga & Meditation	
Dienstag, 4. Februar 2025	Yoga Morena - Morena Nicoli Handbalance & Core	Tara Meier, Yoture, Sanftes und herzöffnendes Yoga	
Mittwoch, 5. Februar 2025	Tara Meier, Yoture, Erwecke dein inneres Feuer	Sabina Kojasevic, MOVE YOGA, Yin Yang	
Donnerstag, 6. Februar 2025	Sabina Kojasevic, MOVE YOGA, Morning Flow	Sabina Kojasevic, MOVE YOGA, Yin Yang	
Freitag, 7. Februar 2025	Sabina Kojasevic, MOVE YOGA, Morning Flow	Sarah Ulmer, Yin Yoga	Mantra singen mit Sarah und Stefan (Start 20.30h!)