

# Stundenplan 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30					*Morgenklasse mit Andrea Z. 9.30 -10.30 Uhr	Wochenende-Programme	Wochenende-Programme
10.30		Morgenklasse mit Ewa 10.30 -11.30 Uhr		Morgenklasse mit Andrea P. 10.30 -11.30 Uhr	*Morgenklasse mit Andrea Z. 11-12 Uhr		
12.15		Mittagsklasse mit Ewa 12.15 -13.15 Uhr		Mittagsklasse mit Andrea P. 12.15 -13.15 Uhr		Daten auf: <a href="http://www.samatvam.ch">www.samatvam.ch</a>	Daten auf: <a href="http://www.samatvam.ch">www.samatvam.ch</a>
17.30							
18.00	Stärkende Yogaklasse mit Yoga Nidra mit Patricia 18.00-19.30 Uhr	Sanfte Yogaklasse mit Michaela 18.00-19.00 Uhr	Stärkende Yogaklasse mit Ewa 18.00-19.00 Uhr	Stärkende Yogaklasse mit Yoga Nidra mit Michaela 18.00-19.30 Uhr		Mantra & Kirtan 17.00-18.00 Uhr Chanting Team	
19.15		Vertiefender Yogakurs mit Ewa 19.15 - 21.00 Uhr	Vertiefender Yogakurs mit Ewa 19.15 - 21.00 Uhr				
19.45	Vertiefender Yogakurs mit Patricia 19.45 - 21.30 Uhr			Vertiefender Yogakurs mit Michaela 19.45 - 21.15 Uhr			

*Graue Felder: Diese Klassen können ohne Anmeldung flexibel besucht werden.*

*Rosa Felder: Diese Klassen sind geschlossene Kurse, der Einstieg ist jederzeit möglich, bitte anmelden via [info@samatvam.ch](mailto:info@samatvam.ch)*

\*ab 13. März 2020