

## AKTUELLER STUNDENPLAN AN JANUAR 2025

### MONTAG

Leitung

9:00 – 10:30	Trad. Hatha Yoga	
17:30 – 18:30	«after work» Hatha Yoga	Ruth Blattner
19:00 – 20:30	Trad. Hatha Yoga	

### DIENSTAG

6:45 – 7:45	«early bird» Hatha Yoga	Ruth Blattner
8:30 – 9:30	Pilates	Mona Glavas
16:45 – 17:45	«Health Yoga»	Ruth Blattner
18:00 – 19:00	Pilates	Mona Glavas
19:30 – 20:30	«Yoga & Klang» ab 4. Feb	Ruth Blattner & Claudia Somogyi

### MITTWOCH

9:00 – 10:30	«Ladies Yoga» Hatha Yoga	Ruth Blattner
17:30 – 18:45	YIN YOGA	Stefanie Eckert
19:00 – 20:30	Trad. Hatha Yoga	Ruth Blattner

### DONNERSTAG

18:00 – 19:00		
19:30 – 20:30	Männer-Yoga	Marcel Rüegg

### FÜR INFOS & ANMELDUNG:

#### Ruth Blattner

www.yogaamsee.ch kontakt@yogaamsee.ch +41 71 664 20 90

#### Mona Glavas

www.pilatesamsee.com info@pilatesamsee.com +41 76 391 07 88

#### Stefanie Eckert

stefanie@seelenbaden.ch +41 78 401 33 22

#### Marcel Rüegg

www.mpr.ch mruegg@gmail.com +41 76 577 56 33