



manomauna yoga

Yogastunden während den Sommerferien 2025

Auch während den Sommerferien habt ihr die Möglichkeit mit uns Yoga zu praktizieren.

Die Registrierung erfolgt weiterhin über den bestehenden «Nuudel».

Wichtig!!! Sämtliche Yogastunden finden nur statt, wenn sich **mind. 3 Teilnehmer** im «Nuudel» angemeldet haben. Bitte registriere dich jeweils 1 Tag im Vorfeld der Yogastunde. Herzlichen Dank!

Uzwil

1. Ferienwoche: 7. bis 13. Juli 2025

- | | |
|--|-------------------------|
| • Montag, 7. Juli 2025, 18.00 bis 19.30 Uhr | Hatha-Flow (Bettina) |
| • Dienstag, 8. Juli 2025, 09.30 – 11.00 Uhr | sanftes Yoga (Bettina) |
| • Dienstag, 8. Juli 2025, 19.15 – 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Donnerstag, 10. Juli 2025, 19.45 – 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

2. Ferienwoche: 14. bis 20. Juli 2024

- | | |
|--|-------------------------|
| • Montag, 14. Juli 2025, 19.45 bis 21.15 Uhr | Hatha-Flow (Michelle) |
| • Dienstag, 15. Juli 2025, 09.30 bis 11.00 Uhr | sanftes Yoga (Patricia) |
| • Dienstag, 15. Juli 2025, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Donnerstag, 17. Juli 2025, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

3. Ferienwoche: 21. bis 27. Juli 2025

- | | |
|--|-------------------------|
| • Dienstag, 22. Juli 2025, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Donnerstag, 24. Juli 2025, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

4. Ferienwoche: 28. Juli bis 3. August 2025

- | | |
|--|------------------------------|
| • Montag, 28. Juli 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr | Hatha-Flow (Bettina) |
| • Dienstag, 29. Juli 2025, 09.30 bis 11.00 Uhr | sanftes Hatha Yoga (Bettina) |
| • Dienstag, 29. Juli 2025, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Donnerstag, 31. Juli 2025, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |

5. Ferienwoche: 4. bis 10. August 2025

- | | |
|---|------------------------------|
| • Montag, 4. August 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr | Hatha-Flow (Bettina) |
| • Dienstag, 5. August, 09.30 bis 11.00 Uhr | sanftes Hatha Yoga (Bettina) |
| • Dienstag, 5. August, 19.15 bis 20.45 Uhr | Hatha-Flow (Nathalie) |
| • Donnerstag, 7. August 2025, 19.45 bis 21.15 Uhr | Faszien-Yoga (Michelle) |