



## manomauna yoga

### Yogastunden während den Frühlingsferien 2023

Während den Frühlingsferien finden folgende Yogastunden statt.

Die Registrierung erfolgt weiterhin über den bestehenden «Doodle».

#### Wichtig!!!

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

#### Uzwil

##### 1. Ferienwoche: 10. bis 16. April 2023

- Dienstag, 11. April, 19.15 bis 20.45 Uhr      Pranayama & Yin-Yoga      Vanessa

##### 2. Ferienwoche: 17. bis 23. April 2023

- Montag, 17. April, 19.00 bis 20.30 Uhr      Yoga-Flow      Bettina
- Dienstag, 18. April, 09.30 bis 11.00 Uhr      sanftes Hatha-Yoga      Bettina
- Dienstag, 18. April, 19.15 bis 20.45 Uhr      Yin-Yang-Yoga      Vanessa
- Mittwoch, 19. April, 09.15 bis 10.45 Uhr      Yoga-Flow      Bettina

#### Arbon

- Mittwoch, 12. April, 18.15 bis 19.30 Uhr      Yoga-Flow / Hatha-Yoga      Sandra
- Mittwoch, 19. April, 18.00 bis 19.30 Uhr      Yoga-Flow / Hatha-Yoga      Bettina