



**Atem ist die Brücke, die  
Deinen Körper, Deine Seele  
und Deinen Geist vereint –**

**atme, atme bewusst.**

nach Michaela Walter

# ViniYOGA

## I. Trimester 2023

### Mittwoch ViniYoga 1

**1: 08:45–09:55**

18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 22.2.  
15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4.

### Donnerstag ViniYoga 2–3–4

**2: 14:00–15:10**

**3: 18:00–19:10**

**4: 19:30–20:40**

19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2.  
16.3. / 23.3. / 30.3. / 6.4. / 13.4. / 20.4.

### Mittwoch

**19:30–20:40 – YogaMeditation**

18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 22.2.  
15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4.

### Kosten

70 Minuten Yoga als 6er Block CHF 180.–

als 12er Block 360.–

Einzelstunde 70 Min CHF 35.–

Vor- und Nachholen wie Audio-Stunde möglich,  
gilt als „Ersatz“ bei verpassten Stunden

Kurskosten sind im Voraus bezahlbar: CH49 0077 7004 7548 8103 1,  
Carolina Baumann, Schulhausstrasse 3, 8832 Wilen bei Wollerau.