

# YOGANACHT

IM YOGASTUDIO LUZERN

## PROGRAMM



16:45 Ankommen



17:00 – 18:00

Begrüßung & Einstimmung  
mit Pranayama *mit Pascal*



18:15 – 19:15

Vinyasa Krama mit Mondgruss  
*mit Dione*



19:30 – 20:30

Saturday Soft Reset –  
Yoga für dein Nervensystem  
*mit Jana*



20:45 – 21:55

Yoga mit Sound Bath  
*mit Sandra & Anastasia*



22:00 – 22:30

Gemeinsamer Abschluss  
mit Neumond-Ritual *mit Rosa*



Parallel im Therapieraum:  
Osteo-Thai *mit Steffi*