

MIND FITNESS & ENTSPANNUNG*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
M O R G E N		7.30-8.00 Deep Calm mit Marius		7.15-7.45 Deep Calm mit Julia			
		8.00-9.00 Self-guided		7.45-9.00 Self-guided			
	9.00-11.30 Personal Training	9.00-11.30 Personal Training	8.00-11.30 Personal Training	9.00-11.30 Personal Training	9.00-19.30 Personal Training	9.15-10.00 Recharge (English) mit Anina	
M I T T A G	11.30-12.15 Self-guided	11.30-12.15 Self-guided	11.30-12.00 Self-guided	11.30-12.00 Self-guided			
	12.15-12.45 Positivity (English) mit Philipp	12.00-12.45 Flow mit Marius	12.00-12.30 Balance Mind – Body (English) mit Martina	12.00-12.30 Positivity mit Philipp			
	12.45-14.00 Self-guided	12.45-14.00 Self-guided	12.30-14.00 Self-guided	12.30-14.00 Self-guided			
A B E N D	14.00-17.00 Personal Training	14.00-17.00 Personal Training	14.00-19.00 Personal Training				
	17.00-18.00 Self-guided	17.00-18.00 Self-guided		17.00-18.00 Self-guided			
	18.00-18.45 Breath mit Isabelle	18.00-18.45 Mind Fitness mit Anina		18.00-18.45 Flow mit Isabelle			
	19.00-20.00 Active Flow mit Isabelle		19.00-19.45 Deep Calm (English) mit Muriel				
	20.15-22.15 Personal Training		20.00-20.45 Heart mit Anina	20.15-22.15 Personal Training			
						Workshops	Events
					Events		

* Saisonal
Für allfällige kurzfristige Änderungen siehe bitte Mindbody App oder <http://now-meditation.ch/>