



Yoga-mit-Pascale

Juli - Dezember 2026

Juli					August					September					Oktober					November					Dezember											
1	Mi	Night			1	Sa	Sommerferien: 27.6. - 9.8.2026			1	Di	Gold		Zeit		1	Do				1	So				1	Di	Gold		Zeit						
2	Do	Bird	YT		2	So	Yoga-Unterricht ab 3 TeilnehmerInnen			2	Mi			Night		2	Fr				2	Mo			Zeit	Night	2	Mi			Night					
3	Fr				3	Mo	Night			3	Do	Bird	YT	Men	Zeit		3	Sa	YOGA - WANDERN - GENUSS 3.10. bis 8.10.26 auf dem Markgräfer Wäwegli Wo die Zeit eine Pause macht und der Genuss beginnt!!			3	Di	Gold		Zeit		3	Do	Bird	YT	Men	Zeit			
4	Sa	Sommerferien: 27.6. - 9.8.2026			4	Di	Gold	Zeit		4	Fr					4	So					4	Mi			Night		4	Fr							
5	So	Yoga-Unterricht ab 3 TeilnehmerInnen			5	Mi	Night			5	Sa					5	Mo					5	Do	Bird	YT	Men	Zeit		5	Sa						
6	Mo	Night			6	Do	Bird	YT		6	So					6	Di					6	Fr					6	So							
7	Di	Gold	Zeit	Atem	7	Fr				7	Mo			Zeit	Night		7	Mi							7	Sa					7	Mo			Zeit	Night
8	Mi				8	Sa	Binnalhütte SAC: 8.8. - 15.8.2026 Yoga vor dem Frühstück, im Übernachtungspreis inbegriffen.			8	Di	Gold		Zeit	Atem		8	Do				8	So					8	Di	Gold		Zeit				
9	Do				9	So				9	Mi			Night		9	Fr				9	Mo			Zeit	Night		9	Mi			Night				
10	Fr				10	Mo				10	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Yoga nidra		10	Sa				10	Di	Gold		Zeit	Atem		10	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Yoga nidra
11	Sa	Sommerferien: 27.6. - 9.8.2026			11	Di				11	Fr						11	So				11	Mi			Night		11	Fr							
12	So	Yoga-Unterricht ab 3 TeilnehmerInnen			12	Mi	kein regulärer Yogaunterricht			12	Sa						12	Mo			Zeit	Night	12	Do	Bird	YT	Men	Zeit		12	Sa					
13	Mo				13	Do				13	So						13	Di	Gold		Zeit		13	Fr					13	So						
14	Di				14	Fr				14	Mo			Zeit	Night		14	Mi			Night	Klang-Bad	14	Sa					14	Mo			Zeit	Night		
15	Mi	Night			15	Sa				15	Di	Gold		Zeit		15	Do	Bird	YT	Men	Zeit	15	So					15	Di	Gold		Zeit				
16	Do	Bird	YT	Yoga nidra	16	So				16	Mi			Night		16	Fr					16	Mo			Zeit	Night		16	Mi			Night			
17	Fr				17	Mo			Zeit	Night	17	Do	kein Bird	YT	Men	Zeit		17	Sa				17	Di	Gold		Zeit		17	Do	Bird	YT	Men	Zeit		
18	Sa	Sommerferien: 27.6. - 9.8.2026			18	Di	Gold		Zeit		18	Fr					18	So				18	Mi			Night		18	Fr	Yoga - Langlauf - Rauhnhäute Do, 17. - So, 20.12.2026						
19	So	Yoga-Unterricht ab 3 TeilnehmerInnen			19	Mi			Night		19	Sa					19	Mo			Zeit	Night	Therwil	19	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Pro Age	19	Sa	Dein Winter Retreat in Klosters: flexibel und individuell buchbar!			
20	Mo	Night			20	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Yoga nidra	20	So				20	Di	Gold		Zeit		20	Fr				20	So							
21	Di	Gold	Zeit		21	Fr				21	Mo			Zeit	Night		21	Mi			Night		21	Sa				21	Mo							
22	Mi	Night			22	Sa				22	Di	Gold		Zeit		22	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Yoga nidra	22	So					22	Di						
23	Do	Bird	YT	Pro Age	23	So				23	Mi			Night		23	Fr					23	Mo			Zeit	Night		23	Mi						
24	Fr				24	Mo			Zeit	Night	24	Do	Bird	YT	Men	Zeit		24	Sa				24	Di	Gold		Zeit		24	Do						
25	Sa	Sommerferien: 27.6. - 9.8.2026			25	Di	Gold		Zeit		25	Fr	Yoga Auszeit in Felds, Graubünden Kopf lüften - Gedanken sortieren! 24.9. - 27.9.2026			25	So				25	Mi			Night		25	Fr								
26	So	kein Yogaunterricht			26	Mi			Night	Klang-Bad	26	Sa							26	Mo			Zeit	Night	26	Do	Bird	YT	Men	Zeit	Yoga nidra	26	Sa			
27	Mo				27	Do	Bird	YT	Men	Zeit		27				So				27	Di	Gold		Zeit		27	Fr				27	So				
28	Di				28	Fr					28	Mo				28	Mi			Night		28	Sa					28	Mo							
29	Mi				29	Sa				29	Di					29	Do	kein Bird	YT	Men	Zeit		29	So					29	Di						
30	Do				30	So				30	Mi					30	Fr					30	Mo			Zeit	Night		30	Mi						
31	Fr				31	Mo			Zeit	Night						31	Sa										31	Do								

Tag	Kurzform	Ort	Bezeichnung	Info	Zusatz-Info	Adresse	Zeit	Dauer
Montag	Zeit	Aesch	Zeit für Yoga - Zeit für dich	Atmung, Lebendigkeit und Ganzheit	Elastizität - Flexibilität - Mobilität - Kraft - Balance	Steinackerhaus, Herrenweg 14, Aesch	17.30 - 18.45 Uhr	75 Min.
	Night	Aesch	Feierabend-Yoga	Ausklungen am Abend auf deiner Yoga-Insel	Deine Balance: be happy - be you	Steinackerhaus, Herrenweg 14, Aesch	19.00 - 20.15 Uhr	75 Min.
Dienstag	Gold	Therwil	Yoga für Gold Age	für ältere Menschen im goldenen Alter	Kraft - Gleichgewicht - Lebensfreude	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	09.30 - 10.30 Uhr	60 Min.
	Zeit	Therwil	Zeit für Yoga - Zeit für dich	Atmung, Lebendigkeit und Ganzheit	Elastizität - Flexibilität - Mobilität - Kraft - Balance	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	17.30 - 18.45 Uhr	75 Min.
Mittwoch	Atem	Therwil	Richtig atmen	Weniger atmen - mehr Leben!	jeden 2. Monat: Daten siehe Plan/Kalender/pdf	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	19.00 - 20.30 Uhr	90 Min.
	Night	Therwil	Feierabend-Yoga	Ausklungen am Abend auf deiner Yoga-Insel	Deine Balance: be happy - be you	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	18.15 - 19.30 Uhr	75 Min.
Donnerstag	Klangbad	Therwil	Klangenerfahrung über den Körper und die Sinne	Entspannung - Stress - Reset - Schlaf - Blockaden	Tiefe Entspannung, Wohlbefinden und Geborgenheit	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	19.45 - 20.45 Uhr	60 Min.
	Bird	Therwil	Yoga für Early Birds	Energieschub für den Tag	Erwecke Körper und Geist	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	07.00 - 08.15 Uhr	75 Min.
Diverse	YT	Therwil	Therapeutischer Yoga für alle	Ganzheitliche Gesundheit	Eintauchen in die spannende Welt der Körperhaltung	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	08.30 - 09.30 Uhr	60 Min.
	Men	Therwil	Best Ager Yoga	Kraft - Rücken - Beweglichkeit - Gleichgewicht	Maximale Beweglichkeit und Mobilität für den Alltag	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	09.45 - 10.45 Uhr	60 Min.
Diverse	Zeit	Therwil	Yoga über Mittag - Zeit für dich	Atmung, Lebendigkeit und Ganzheit	Kraft - Elastizität - Flexibilität - Mobilität - Balance	Aula, Bernhardschulhaus, Therwil	12.15 - 13.15 Uhr	60 Min.
	Yoga nidra	Therwil	Yoga nidra - der Schlaf des Yogi	Tiefenentspannung	1 x pro Monat: Daten siehe Plan/Kalender/pdf	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	18.00 - 19.00 Uhr	60 Min.
Diverse	Pro Age	Therwil	Face-Body-Glow	Self-Care-Praxis mit Dehnungen & leichten Bewegungen	jeden 2. Monat: Daten siehe Plan/Kalender/pdf	Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil	18.00 - 19.30 Uhr	90 Min.
	Verliefung	Diverse	Workshop ...	Eintauchen und Vertiefen von verschiedenen Themen	Daten & Thema siehe Kalender/pdf	Details gemäss sep. Ausschreibung	Divers	Divers
Diverse	Retreats	Diverse	Yoga in ...	Wohltuende Auszeit mit Yoga	inkl. Weiterbildungsbestätigung	Details gemäss sep. Ausschreibung	Divers	Divers

Alle Kurse sind für Anfänger und Geübte, für Jugendliche und im goldenen Alter sowie Männer und Frauen. Nach Rücksprache können alle Wochenkurse auch online via Zoom besucht werden. Yogamatten sind in der Glückswerkstatt, im Hofacker 2 in Therwil vorhanden. Für Aesch und Therwil über Mittag bitte eigene Yogamatte mitbringen. Nicht besuchte Lektionen können nach Absprache in einer anderen Wochenlektion vor- oder nachgeholt werden; Workshops, Verliefungen oder Ferien-Wochen sind von dieser Regelung ausgenommen.