



YOGA DAY



17./18.01.26

LIUG, Sommeraustasse 30, 7000 Chur

Dich erwarten:

- verschiedene Yogaklassen und Workshops
- internationale und nationale YogalehrerInnen
- leckeres Essen

Anmeldung über sportsnow App

1 Tag Early Bird Fr. 149.– (reguläres Ticket Fr. 179.–)

2 Tage Early Bird Fr. 199.– (reguläres Ticket Fr. 240.–)



INSIDE FLOW



INSIDE YOGA



BEYOND PRETTY

Samstag, 17. Januar 2026

Piazza

10.15

Welcome
Team

11.30 – 13.00

Martial Arts Yoga Moves
Alexey

Karma Raum

11.30 – 13.00

Inside Flow
Lena

LUNCHTIME

14.00 – 15.30

Healthy Back
Alexey

15.45 – 17.00

Inside Flow
Lena und Gloria

17.00 – 18.00

YinYoga & Acoustics
Reitschel, Sté und Rachel

14.00 – 15.30

Thai-Massage (Upper Body)
Alexandra

15.45 – 17.00

Inside Yoga
Sandra

Sonntag, 18. Januar 2026

Piazza

9.30 – 10.30

Inside Flow
Gloria

10.45 – 12.15

Breathwork
Julia

Karma Raum

9.30 – 10.30

Early Bird
Stéphanie

10.45 – 12.15

Thai-Massage (Lower Body)
Alexandra

LUNCHTIME

13.00 – 14.30

Align to Inside Flow
Julia

14.45 – 15.45

Inside Flow
Stéphanie und Rachel

16.00 – 17.00

YinYoga
Gila

13.00 – 14.30

Ashtanga Yoga
Martin

14.45 – 15.45

Inside Yoga Alignment
Sabrina



INSIDE FLOW



INSIDE YOGA



BEYOND PRETTY