

Yoga-Plan Januar bis Februar 2018

JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Montag Mittags-Yoga

Zeit: 12.30 – 13.45 Uhr
Kurskosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

Dienstag Yoga

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kurskosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

Donnerstag Yoga

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kurskosten: 1 Lektionen / Fr. 25.—


Donnerstag ZEN Meditation

Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr
Kurskosten: 1 Lektionen / Fr. 15.—

Freitag Yoga

Zeit: 17.15 – 18.30 Uhr
Kurskosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

Wer unterrichtet wann?

Wie ihr alle wisst ist Aleš zeitweise abwesend. Die bezeichneten Stunden werden von  Bernadette Zweifel übernommen.

Info und Anmeldung

Die Kurse finden im Saal an der Gemeindestrasse 19, 8032 Zürich statt. Tram 3 oder 8 bis Hottingerplatz, dann ca. 200m auf der Gemeindestrasse «Richtung See» laufen.

Bitte melden Sie sich baldmöglichst an:

Aleš Urbanczik

Tel. 043 888 92 92 oder info@rolfyoga.com

Teilnehmer der Kurse können verpasste Stunden auch an einem anderen Tag nachholen. Drop-in Fr. 30.—.

Weitere Infos finden Sie unter: www.rolfyoga.com