

Yoga-Plan Januar bis Februar 2012

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					

17 Dienstag 17. Januar spezielles HandYoga mit Handanalyse von Richard Unger.

Montag Mittags-Yoga

Zeit: 12.30 – 13.45 Uhr
Kursleiter: Aleš Urbanczik
Kursdauer/-kosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

Dienstag Anfänger-Yoga

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kursleiterin: Aleš Urbanczik
Kursdauer/-kosten: 6 Lektionen / Fr. 150.—

Donnerstag Yoga

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kursleiter: Aleš Urbanczik
Kursdauer/-kosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

Donnerstag ZEN Meditation

Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr
Kursleiter: Aleš Urbanczik
Kursdauer/-kosten: 4 Lektionen / Fr. 60.—

Freitag Yoga

Zeit: 17.15 – 18.30 Uhr
Kursleiter: Aleš Urbanczik
Kursdauer/-kosten: 4 Lektionen / Fr. 100.—

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