

## Yoga-Plan Oktober bis Dezember 2017

### OKTOBER

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					

### NOVEMBER

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			

### DEZEMBER

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

#### Montag Mittags-Yoga

Zeit: 12.30 - 13.45 Uhr  
Kurskosten: 7 Lektionen / Fr. 175.—

#### Dienstag Yoga

Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr  
Kurskosten: 8 Lektionen / Fr. 200.—

#### Donnerstag Yoga

Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr  
Kurskosten: 9 Lektionen / Fr. 225.—

#### Donnerstag ZEN Meditation

Zeit: 20.30 - 21.30 Uhr  
Kurskosten: 4 Lektionen / Fr. 60.—

#### Freitag Yoga

Zeit: 17.15 - 18.30 Uhr  
Kurskosten: 6 Lektionen / Fr. 150.—

#### Wer unterrichtet wann?

Wie ihr alle wisst ist Aleš zeitweise abwesend. Die bezeichneten Stunden werden von ❀Bernadette Zweifel und ⚡Nadine Siegenthaler 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](mailto: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](http://www.rolfyoga.com)

☀ Am 22. Dezember findet unsere traditionelle Weihnachtsfeier mit dem Motto «Das Dharma im Drachenbräu» statt. Alle sind herzlich eingeladen! Genaues Programm folgt!