

## Yoga-Plan Oktober bis Dezember 2018

### 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				

#### Montag Mittags-Yoga

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

#### Dienstag Yoga

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr  
 Kurskosten: 7 Lektionen / Fr. 175.–

### 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						

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