

# HERMANS

## WOHNZIMMER

Yogaplan / Yoga Schedule

	Montag / Monday	Dienstag / Tuesday	Mittwoch / Wednesday	Donnerstag / Thursday	Freitag / Friday	Samstag / Saturday	Sonntag / Sunday
7 - 8 Uhr			Yoga with Friends 7.30 - 8.30				
8 - 9 Uhr							
9 - 10 Uhr							
10 - 11 Uhr	Rajesh 9.30 - 11.00		Yol Ga. Raps 10.30 - 11.45 Anouk	Lisa / Mein Tempel* 10.00 - 11.00		Pop up Yoga * 9.30 - 11.00 Community Class	We are Yoga 10.30 - 11.45
11 - 12 Uhr			Thorsten 12.00 - 13.00	Yoga with Friends 12.15 - 13.15	Somo Yoga 12.00 - 13.00		Yoga Lia 12.15-13.45
12 - 13 Uhr	Verena / Hatha Yoga 12.15 - 13.15						Jackey / Mein Tempel* 14.00-15.30 Wing Chun
13 - 14 Uhr							
14 - 15 Uhr							
15 - 16 Uhr						Lisa & Jackey / MeinTempel* 15.00-17.00 Special	
16 - 17 Uhr							
17 - 18 Uhr							Rajesh 17.00 - 18.30
18 - 19 Uhr	Thorsten 18.00 - 19.00				Somo Yoga 18.15 - 19.30 Meditation bis 20.00		
19 - 20 Uhr	We are Yoga 19.30 - 20.45	Yolo Yoga 19.30 - 21.00 David	Pop up Yoga * 19.30 - 21.00 Deddou	Yoga with Friends 19.00 - 20.30			
20 - 21 Uhr					Jackey / Mein Tempel* 20.15-21.45 Wing Chun		
21 - 22 Uhr							

\*Anmeldungen sind nur über die jeweiligen Instrukto:innen möglich. / Reservations are only possible directly with the instructors.

CONTACT

Somo Yoga: [www.somoyoga.ch](http://www.somoyoga.ch)

David: [www.facebook.com/yoloyogazurich](http://www.facebook.com/yoloyogazurich)

Deddou: [www.popupyoga.ch](http://www.popupyoga.ch)

Yoga With Friends: [www.yogawithfriends.net](http://www.yogawithfriends.net)

We are Yoga: [www.facebook.com/WE-ARE-YOGA-248835988628801/](http://www.facebook.com/WE-ARE-YOGA-248835988628801/)

Lia: [www.yoga-lia.ch](http://www.yoga-lia.ch)

Lisa / Jackey, Mein Tempel: [www.meintempel.ch](http://www.meintempel.ch)

Thorsten: [www.facebook.com/yogamitthorsten/](http://www.facebook.com/yogamitthorsten/)

Anna: <http://www.facebook.com/parvatiiyoga>

Rajesh: [yogachaijanya.ram@gmail.com](mailto:yogachaijanya.ram@gmail.com)

Verena: [verenaweiss@yahoo.de](mailto:verenaweiss@yahoo.de)