

# HERMANS

## WOHNZIMMER

Studioplan / Studio Schedule

	Montag / Monday	Dienstag / Tuesday	Mittwoch / Wednesday	Donnerstag / Thursday	Freitag / Friday	Samstag / Saturday	Sonntag / Sunday
7 – 8 Uhr	Rajesh 7.00 – 08.30		Rajesh 7.00 – 08.30		Yoga für Schwangere* (open levels) 7.30 – 8.45		
8 – 9 Uhr		Danila Yoga / Gentle Morning Flow* 8.30 - 9.30		Kind is cool - Yoga Ashtanga Vinyasa mit Melanie 8.30 - 9.30			
9 – 10 Uhr							
10 – 11 Uhr						POP UP YOGA* 10.00 – 11.30 div. Teachers	WE ARE YOGA 10.30 – 11.45
11 – 12 Uhr							
12 – 13 Uhr	Verena / Hatha flow 12.15 – 13.15		Yo!Ga.Raps / Anouk* 11.45 – 13.00	Yogagold 12.15 – 13.15	SUMARA Yoga 12.00 – 13.00		Kind is cool - Yoga Hatha mit Lia 12.15-13.45
13 – 14 Uhr							
14 – 15 Uhr							
15 – 16 Uhr						Jackey / Mein Tempel Special* 14.00 - 17.00	Jackey / Mein Tempel* 14.00-15.30 Wing Chun
16 – 17 Uhr							
17 – 18 Uhr					Kinder Kung Fu* 17.00 – 18.00 (7-16 Jahre)		Rajesh 17.00 – 18.30
18 – 19 Uhr	Power Vinyasa mit Thorsten 18.00 – 19.00	Somo Yoga 17.45-19.00	Jackey / Mein Tempel* 17.45-19.15 Wing Chun	Yoga mit Natalie Thurner* 17.45 - 18.45	Somo Yoga 18.15 – 19.30 Meditation bis 20.00		
19 – 20 Uhr	WE ARE YOGA 19.30 – 20.45	David Suivez 19.30 – 21.00	POP UP YOGA* 19.30 – 21.00	Yogagold 19.00 – 20.30	Jackey / Mein Tempel* 20.15-21.45 Wing Chun		
20 – 21 Uhr		Movement Masterclass "Playdate"	Debora				
21 – 22 Uhr							

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

### CONTACT

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

David: [www.davidsuivez.com](http://www.davidsuivez.com)

POP UP YOGA: [www.popupyoga.ch](http://www.popupyoga.ch)

Yogagold: [www.yogagold.ch](http://www.yogagold.ch)

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)

Mein Tempel/Lisa & Jackey: [www.meintempel.ch](http://www.meintempel.ch) / [lisaramstein@meintempel.ch](mailto:lisaramstein@meintempel.ch)

Mein Tempel/Lisa & Jackey: WhatsApp: 0041 79 365 17 78

SUMARA Yoga: <https://www.aniasumara.com/yoga>

Thorsten: [www.yogamitthorsten.ch](http://www.yogamitthorsten.ch)

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

Rajesh: [www.vedicyogavision.com](http://www.vedicyogavision.com)

Stephanie: [stefehr@icloud.com](mailto:stefehr@icloud.com)

Melanie: [www.ashtangavinyasa.ch](http://www.ashtangavinyasa.ch)

Natalie: [Yoga.breath.life@gmail.com](mailto:Yoga.breath.life@gmail.com)

Anouk: 0041 78 923 88 13

Danila Yoga: [danilayoga.ch](http://danilayoga.ch)