

# HERMANS

## WOHNZIMMER

Yogaplan / Yoga Schedule

	Montag / Monday	Dienstag / Tuesday	Mittwoch / Wednesday	Donnerstag / Thursday	Freitag / Friday	Samstag / Saturday	Sonntag / Sunday
7 - 8 Uhr	Parvati Yoga 07.30 - 08.30		Yoga with Friends 7.30 - 8.30				
8 - 9 Uhr			Yo! Ga. Raps 8.45 - 10.00				
9 - 10 Uhr	Rajesh 9.30 - 11.00		Anouk			Pop up Yoga * 9.30 - 11.00	
10 - 11 Uhr				Lisa / Mein Tempel* 10.00 - 11.00		Community Class	We are Yoga 10.30 - 11.45
11 - 12 Uhr							
12 - 13 Uhr	Hatha Yoga 12.15 - 13.15		Thorsten 12.00 - 13.00	Yoga with Friends 12.15 - 13.15	Somo Yoga 12.00 - 13.00		Yoga Lia 12.15-13.45
13 - 14 Uhr						Lisa & Jackey / MeinTempel*	
14 - 15 Uhr						13.00-15.00 Special	Jackey / Mein Tempel* 14.00-15.30
15 - 16 Uhr							Wing Chun
16 - 17 Uhr							
17 - 18 Uhr							Rajesh 17.00 - 18.30
18 - 19 Uhr	Thorsten 18.00 - 19.00		Parvati Yoga 18.00 - 19.15		Somo Yoga 18.15 - 19.30		
19 - 20 Uhr				Yoga with Friends 19.00 - 20.30	Meditation bis 20.00		
20 - 21 Uhr	We are Yoga 19.30 - 20.45	Yolo Yoga 19.30 - 21.00	Pop up Yoga * 19.30 - 21.00			Jackey / Mein Tempel* 20.15-21.45	
21 - 22 Uhr		David	Deddou			Wing Chun	

\*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.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/parvatiyoga>

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

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