

**AKTUELLE KURS DATEN**

**Herbst-Trimester vom 1. September – 31. Dezember 2019**

|              | <b>Montag</b>  | <b>Dienstag</b>  | <b>Mittwoch</b>                                 | <b>Donnerstag</b>   | <b>Freitag</b>   | <b>Samstag</b>   |
|--------------|--|--|---|---|--|--|
|              | 9:00 – 10:30 Trad.Hatha-Yoga<br>mit Ruth Blattner  | 7:00 – 07:45 Meditation"<br>mit Ruth Blattner  | 9:00 – 10:30 "Lady's Yoga"<br>mit Ruth Blattner |   | 6:45 – 07:45 Yoga "early bird"<br>mit Ruth Blattner<br>9:00 – 10:30 Trad.Hatha-Yoga<br>mit Ruth Blattner | <b>"Yoga am Samstag"</b><br>mit Ruth Blattner<br>9:30 – 11:30 Uhr<br><br>Offene Lektionen für alle<br>Interessierten. Gehört nicht zum<br>regulären Kursangebot<br><br>Kosten: Fr. 35.–<br>Bitte in bar mitbringen<br><br>→ <b>Verbindliche Daten auf</b><br><a href="http://www.yogaamsee.ch">www.yogaamsee.ch</a> !! |
|              | 17:30 – 18:30 Yoga "after work"<br>mit Ruth Blattner<br>19:30 – 21:00 Trad.Hatha-Yoga<br>mit Ruth Blattner | 17:30 – 19:00 Viniyoga<br>mit Ilse Geisser<br>19:30- 21:00 Yoga Power<br>mit Denise Billeter | 19:30 – 21:00 Yoga Flow<br>mit Elke Fischer     | 17:30 – 19:00 Yoga Flow<br>mit Elke Fischer<br>19.30h – 21h Trad.HathaYoga<br>mit Ruth Blattner | 12:15 – 13:15 Yoga Flow<br>mit Elke Fischer  |  |
| <b>SEPT</b>  | 2. / 9. / 16. / 23. / 30.  | 3. / 10. / 17. / 24.   | 4. / 11. / 18. / 25.                            | 5. / 12. / 19. / 26.  | 6. / 13. / 20. / 27.   | <b>21. September</b>   |
| <b>OKT</b>   | 21. / 28.  | 1. / 22. / 29.   | 2. / 23. / 30.                                  | 3. / 24. / 31.  | 4. / 25.   | <b>19. Oktober</b>   |
| <b>NOV</b>   | 4. / 11. / 18. / 25.   | 5. / 12. / 19. / 26.   | 6. / 13. / 20. / 27.                            | 7. / 14. / 21. / 28.  | 1. / 8. / 15. / 22. / 29.  | <b>23. November</b>  |
| <b>DEZ</b>   | 2. / 9. / 16.  | 3. / 10. / 17.   | 4. / 11. / 18.                                  | 5. / 12. / 19.  | 6. / 13. / 20.   | <b>14. Dezember</b>  |
| <b>Total</b> | <b>14 Lektionen</b>  | <b>14 Lektionen</b>  | <b>14 Lektionen</b>                             | <b>14 Lektionen</b>   | <b>14 Lektionen</b>  |  |

**Herbstferien: 5. – 20. Oktober**

**Weihnachtspause: 21. Dezember – 5. Januar**

Wir orientieren uns an den allg. Feiertagen und den Schulferien. Verpasste Lektionen können innerhalb des Kursblocks in jedem anderen Kurs vor- oder nachgeholt werden.