

KRAFT TANKEN & INNERE RUHE FINDEN

WANN & WO

DATEN 1. QUARTAL 2025

#### Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr Platzhirsch, Bernhard-Jäggi-Weg 35, Zürich

JANUAR	<b>Abo:</b> jede Wo	9. Jan.	16. Jan.	23. Jan.	30. Jan.
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	9. Jan.		23. Jan.	
UAR	<b>Abo:</b> jede Wo	6. Feb.	13. Feb. Schulferien, Durchführung auf Absprache	20. Feb. Schulferien, Durchführung auf Absprache	27. Feb.
FEBRUAR	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	6. Feb.		20. Feb. Schulferien, Durchführung auf Absprache	
MÄRZ	<b>Abo:</b> jede Wo	6. März	13. März	20. März	27. März
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	6. März		20. März	

**ABOS** 

wöchentliches Abo: 300 CHF zwei-wöchentliches Abo: 150 CHF Überweisung gerne per Twint





KRAFT TANKEN & INNERE RUHE FINDEN

WANN & WO

DATEN 2. QUARTAL 2025

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr Bei gutem Wetter: Eichenhain, Friedhof Uetliberg. Bei schlechtem Wetter: Platzhirsch, Bernhard-Jäggi-Weg 35, Zürich. Info jeweils per Mi-Abend.

APRIL	<b>Abo:</b> jede Wo	3. April	10. April	17. April	
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	3. April		17. April	
MAI	<b>Abo:</b> jede Wo	1. Mai Schulferien, Durchführung auf Absprache	8. Mai	15. Mai	
	Abo: alle 2 Wo	<b>1. Mai</b> Schulferien, Durchführung auf Absprache		15. Mai	
INNC	<b>Abo:</b> jede Wo			19. Juni	26. Juni
	Abo: alle 2 Wo				26. Juni

**ABOS** 

wöchentliches Abo: 210 CHF zwei-wöchentliches Abo: 120 CHF Überweisung gerne per Twint





KRAFT TANKEN & INNERE RUHE FINDEN

WANN & WO Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr Bei gutem Wetter: Eichenhain, Friedhof Uetliberg. Bei schlechtem Wetter: Platzhirsch, Bernhard-Jäggi-Weg 35, Zürich. Info jeweils per Mi-Abend.

JULI	<b>Abo:</b> jede Wo	3. Juli	10. Juli	17. Juli Schulferien, Durchführung auf Absprache	<b>24. Juli</b> Schulferien, Durchführung auf Absprache	31. Juli Schulferien, Durchführung auf Absprache
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo		10. Juli		<b>24. Juli</b> Schulferien, Durchführung auf Absprache	
AUG.	<b>Abo:</b> jede Wo	7. Aug. Schulferien, Durchführung auf Absprache		21. Aug.	28. Aug.	
	Abo: alle 2 Wo	<b>7. Aug.</b> Schulferien, Durchführung auf Absprache		21. Aug.		
SEPT.	<b>Abo:</b> jede Wo	4. Sept.	11. Sept.	18. Sept.	25. Sept.	
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	4. Sept.		18. Sept.		

ABOS

DATEN 3. QUARTAL 2025

wöchentliches Abo: 270 CHF zwei-wöchentliches Abo: 120 CHF Überweisung gerne per Twint





KRAFT TANKEN & INNERE RUHE FINDEN

WANN & WO

DATEN 4. QUARTAL 2025

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr Platzhirsch, Bernhard-Jäggi-Weg 35, Zürich

OKTOBER	<b>Abo:</b> jede Wo	2. Okt.	9. Okt. Schulferien, Durchführung auf Absprache	16. Okt. Schulferien, Durchführung auf Absprache	23. Okt.	30. Okt.
	<b>Abo:</b> alle 2 Wo	2. Okt.		16. Okt. Schulferien, Durchführung auf Absprache		30. Okt.
NOVEMBER	<b>Abo:</b> jede Wo	6. Nov.	13. Nov.	20. Nov.	27. Nov.	
	Abo: alle 2 Wo		13. Nov.		27. Nov.	
MBER	<b>Abo:</b> jede Wo	4. Dez.		18. Dez.		
DEZEMBER	Abo: alle 2 Wo	4. Dez.		18. Dez.		

**ABOS** 

wöchentliches Abo: 270 CHF zwei-wöchentliches Abo: 180 CHF Überweisung gerne per Twint





#### SO GESTALTET SICH UNSER GEMEINSAMES SET-UP

Unsere **regelmässigen Lu Jong Abende** unterstützen deine **Gesundheit** und dein Wohlbefinden nachhaltig. Ich freue mich, dir Lu Jong Yoga im Rahmen **einer überschaubaren Gruppe** zu vermitteln und dabei gezielt auf deine Bedürfnisse einzugehen. Es gilt dabei folgendes Set-up:

- Unser Lu Jong Quartal dauert jeweils drei Monate: Januar-März, April-Juni, Mai-August, September-Dezember.
- In der warmen Jahreszeit findet Lu Jong bei gutem Wetter im Eichenhain statt, bei schlechtem Wetter im Platzhirsch.
   In der kalten Jahreszeit sind wir durchgängig im Platzhirsch.
- Zum Start jedes Quartals kannst du dich für folgende Abo-Optionen entscheiden:
  - wöchentliches Abo
  - zwei-wöchentliches Abo
- Der Kurs findet jeweils ab drei Teilnehmer\*innen statt.
- Die Quartals-Abos sind nur für **den ganzen Zeitraum** buchbar, es gibt keine Einzellektionen.
- Einstieg im Verlauf des Quartals für Neueinsteiger\*innen auf Anfrage möglich.
- Während den Schulferien führen wir den Lu Jong Abend auf Absprache durch (Einzelverrechnung à 30 CHF). Abstimmung jeweils zu Beginn des Quartals.
- Kurzfristige Abwesenheit, z.B. aufgrund Krankheit, bitte frühzeitig melden. Eine Rückerstattung vom Abopreis ist nicht möglich. Danke fürs Verständnis.

Ich freu' mich von Herzen aufs Kraft tanken & zur Ruhe kommen mit dir.

