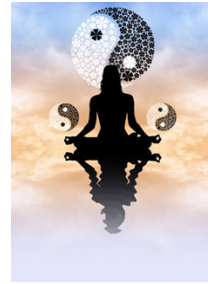


Kursbeschreibung, Preise und allg. Bestimmungen Jabla Yoga



Kursbeschreibung

Achtsamkeits-Yoga, 75Min

Donnerstag 17.45-19.00 Uhr:

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Dynamische sowie auch passive Übungen
- ✓ Pranayamasequenz (Atemübung)
- ✓ Tempo und Bewegung angepasst, starker Fokus auf Achtsamkeit der Übungen

Yoga Nidra, Pranayama und Meditation, 70Min

Donnerstag 19.10-20.20 Uhr:

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Yoga Nidra = Schlaf der Yogis: Tiefenentspannung in Liegeposition in welcher körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen können. Stress und Nervosität werden abgebaut, Körper wird erfrischt und der Geist entspannt
- ✓ Pranayama: Atemübungen, um Körper und Geist in Balance zu bringen
- ✓ Meditation: 10-15 Minuten - den Abend in Stille ausklingen lassen

Yoga-Therapie und Privat-Yoga

Zeit/Tag nach Absprache (1-2 Personen, 60-90 Minuten)

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Individuelle Begleitung
- ✓ Anamnese/Vorgespräch und Handout mit individuellem Programm
- ✓ Yoga-Therapie:
Yoga mit einer therapeutischen Ausrichtung. In der individuell angepassten und persönlich begleiteten Lektion kommen neben Körperübungen und Atemtechniken auch Meditation und philosophische Aspekte ins Programm. Um im Sinne der Ganzheitlichkeit wieder in eine stabile Mitte zu finden.
Yogatherapie kann alleine oder auch in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Medizin angewendet werden. Dies ist abhängig von den Wünschen und Zielen sowie der Schwere des Leidens.
- ✓ Privat-Yoga:
Yoga ganz zielgerichteten Ausrichtung. In Schwung kommen in der individuell angepassten und persönlich begleiteten Lektion! Neben diversen Körperübungen werden ebenfalls Atem- sowie Meditationstechniken angewendet um unter ganzheitlichen Gesichtspunkten die Stabilität zu finden.

Preise (in CHF)

	<u>70Min</u> (Yoga Nidra)	<u>75Min</u> (Achtsamkeit)	<u>Privat</u>
5er-Abo:	130.-	155.-	700.-
10er-Abo:	250.-	290.-	1300.-
Drop-in:	30.-	35.-	150.-
Probelektion:	20.-	20.-	nach Absprache

Auf das erste Abo bei Jabla Yoga gibt es 25% Rabatt.

AGB's

- Deine Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Die Abos sind wie folgt gültig:

Gruppenkurse	5er-Abo: 2 Monate
	10er-Abo: 4 Monate
Yoga-Therapie	5er-Abo: 4 Monate
	10er-Abo: 8 Monate
- Drop-in (wenn Platz) möglich, bitte frühzeitig anmelden.
- Die Abo-Kosten bitte am Kurstag in bar/mit Twint bezahlen oder vor dem ersten Kurstag auf Konto IBAN CH24 0900 0000 1539 8847 5, Janine Blaschek, Tössriederenstrasse 29, 8193 Eglisau überweisen.
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. Die Kursleiterin lehnt jede Haftung ab.
- Treueprämie: nach 20 Lektionen Gutschein für 2 Gruppen-Lektionen oder 1 Einzel-Lektion (Einlösbar für sich selber oder zum Verschenken).
- Durch die Anmeldung anerkennt der/die TeilnehmerIn obengenannte Kursbestimmungen.

Jabla Yoga/Janine Blaschek

jablayoga@buewin.ch

www.jablayoga.com

Tel. +41 76 441 65 66