

Anmeldungen über die
Webseite via Email oder
per Telefon 077 206 27 51



Claudia Jorge
info@raum-und-yoga.ch
www.raum-und-yoga.ch
Krummgasse 5 · 5623 Boswil

YOGA - WOCHENPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---------|
| | | 06:15-07:30 Uhr Früh yoga Meditation & Sonnengruss | | |
| | 09:15-10:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | 08:30-09:45 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | | |
| | | | 09:30-11:00 Uhr Yoga mit Alexandra | |
| | | | | |
| | 18.15-19:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | | 17.45-19:00 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | |
| 19.15-20:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | | | 19.15-20:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene | |

Anmeldungen über die
Webseite via Email oder
per Telefon 077 206 27 51



Claudia Jorge
info@raum-und-yoga.ch
www.raum-und-yoga.ch
Krummgasse 5 · 5623 Boswil

YOGA-KURSE

Die Basis meiner Yoga-Lektionen kommt aus dem traditionellen Hatha Yoga. Mein Yoga Stil ist eine Mischung aus Hatha-, Kundalini-, Kriya- und Flow Yoga. Die meisten Lektionen beginne ich mit Atemtechniken um den Körper optimal vorzubereiten. Jede Lektion wird im Savasana (der Schlusspannung) beendet.

Früh yoga Meditation & Sonnengruss

Im Früh yoga beginnen wir mit einer kurzen Meditation gefolgt von Atemübungen. Anschliessend praktizieren wir den Sonnengruss. Dadurch wird der ganze Körper belebt und aktiviert, Energie wird freigesetzt und wir sind bereit für den Tag.

Yoga für den Rücken

Die moderne Zeit bringt es mit sich, dass viele Menschen sitzende Berufe haben und oft im Auto unterwegs sind. Dadurch wird die Rückenmuskulatur geschwächt. Deshalb fehlen in keiner meiner Lektionen gezielte Yogaübungen, welche den Rücken stärken und entlasten und Haltungsschäden korrigieren.

Yoga für Kinder

Ohne Leistungsdruck erfahren die Kinder was Yoga alles bewirken kann. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt, das Körpergefühl geweckt. Spezielle Atemtechniken helfen ihnen, mit den Alltagsanforderungen besser umzugehen und Ängste abzubauen. Sie erleben, wie Yoga und Meditation Spass und Freude macht. Im Moment findet kein Kinder-Yoga statt, aber auf Anfrage, können Kinder an regulären Kursen teilnehmen.

Yoga für Männer

Meine Yoga Lektionen eignen sich auch für Männer, je nach Thema sind die Asanas sehr kraftvoll und dynamisch. Ein achtsamer Umgang mit dem Körper ist jedoch das Wichtigste. Die Bedürfnisse der Teilnehmer stehen im Vordergrund.

Anmeldungen über die
Webseite via Email oder
per Telefon 077 206 27 51



Claudia Jorge
info@raum-und-yoga.ch
www.raum-und-yoga.ch
Krummgasse 5 · 5623 Boswil

PREISE UND ABOS

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|
| Einzellektion | (Dauer 75 Min.) | | 28.00 CHF |
| 5-er Abo | 1 Lektion pro Woche | 8 Wochen gültig | 135.00 CHF |
| 10-er Abo | 1 Lektion pro Woche | 12 Wochen gültig | 250.00 CHF |
| 20-er Abo | 2 Lektionen pro Woche | 12 Wochen gültig | 440.00 CHF |
| 6-Monate Abo | 1 Lektion pro Woche | 26 Wochen gültig | 560.00 CHF |
| 6-Monate Abo | 2 Lektionen pro Woche | 26 Wochen gültig | 1'010.00 CHF |
| 10-er Abo Jugendliche | 11-16 Jahre (Dauer 60 Min.) | 12 Wochen gültig | 190.00 CHF |
| 10-er Abo Kinderyoga | 5-10 Jahre (Dauer 60 Min.) | 12 Wochen gültig | 160.00 CHF |
| Unverbindliche Probelektion | | | 20.00 CHF |

Die Abo Gebühren sind im Voraus zu bezahlen, danke.

Studenten und Lehrlinge erhalten 10% Rabatt.

Privatlektion auf Anfrage.

Lektionen können innerhalb der Laufzeit vor-oder nachgeholt werden.

Nicht bezogene Lektionen verfallen nach Ablauf der Gültigkeitsdauer.

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Ausnahmen sind: Krankheit mit Arztzeugnis.

Ferien der TeilnehmerInnen länger als 2 Wochen.

Wenn das Yogastudio geschlossen ist.