

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		
	18.15-19:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene		18.15-19:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	
19.15-20:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene			19.45-20:15 Uhr Yoga Nidra für alle	

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 stammt aus dem traditionellen Hatha Yoga. Mein Yoga Stil ist vom Kundalini-, Kriya- und Flow Yoga geprägt. Die meisten Lektionen beginne ich mit Atemtechniken um den Körper optimal vorzubereiten. Jede Lektion wird im Savasana (der Schlussentspannung) 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.

Rücken Yoga

Die moderne Zeit bringt es mit sich, dass viele Menschen sitzende Berufe haben und oft im Auto unterwegs sind. Dadurch wird die Rückenmuskulatur geschwächt. Mit gezielten Yogaübungen stärken und entlasten wir den Rücken und korrigieren Haltungsschäden.

Kinder Yoga

Ohne Leistungsdruck erfahren die Kinder was Yoga alles bewirken kann. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, das Körpergefühl geweckt. Spezielle Atemtechniken helfen den Kindern, mit den Alltagsanforderungen besser umzugehen und Ängste abzubauen. Die Kinder erleben, wie Yoga und Meditation Spass und Freude macht.

Yoga für Männer

Die Yoga Lektionen für Männer sind sehr kraftvoll und dynamisch. Wie bei allen Yoga Lektionen ist jedoch ein achtsamer Umgang mit dem Körper das Wichtigste. Die Bedürfnisse der Teilnehmer stehen auch hier im Vordergrund. Selbstverständlich können diese Lektionen auch von Frauen besucht werden.

Neben den traditionellen Hatha Yoga Lektionen, biete ich Schwangerschafts- und Rückbildungs- Yoga an (Lektionen nach Anfrage).

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
Einzellektion	Kinder/Jugendliche bis 16 Jahre Dauer 60 Minuten		19.00 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

AGBs:

Studenten und Lehrlinge erhalten 10% Rabatt.

Die Abo Gebühren sind im Voraus zu bezahlen, bar oder mit ES, danke.

Abo's sind persönlich und nicht übertragbar.

Versicherung ist Sache der Kurs-TeilnehmerIn.

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 TeilnehmerIn länger als 2 Wochen.

Wenn das Yogastudio geschlossen ist.