

Anmeldungen über die
Webseite via E-Mail 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	Samstag
9:00 - 10:15 Uhr Hatha Yoga Sanft gestärkt in die Woche starten.	09:15 - 10:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	08:30 - 09:45 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene		08:30 - 09:30 Uhr Meditation Nur mit Anmeldung
		10:00 - 11:00 Uhr Yoga auf dem Stuhl Für ältere Personen und Rekonvaleszenten		
	18:15 - 19:45 Uhr Hatha Yoga (1 x pro Monat mit Yoga Nidra) Anfänger & Fortgeschrittene		17:45 - 19:00 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	
19:15 - 20:30 Uhr Hatha Yoga Anfänger & Fortgeschrittene				

Anmeldungen über die
Webseite via E-Mail 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 ist traditionelles Hatha Yoga. Mein Yoga-Stil ist eine Mischung aus Hatha-Yoga, Yin Yoga und Vinyasa Flow. Mit diversen Atemtechniken oder einer kurzen Meditation stimmen wir uns ein. Anschliessend mobilisieren wir unseren Körper, somit sind wir optimal für die Yogalektion vorbereitet. Abschliessend entspannen wir uns in Savasana (der Schlussentspannung).

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. **Aktuell findet kein Früh yoga statt.**

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. **Aktuell findet kein Kinder-Yoga statt, aber auf Anfrage, können ältere 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 E-Mail 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.)	30.00 CHF
5-er Abo	1 Lektion pro Woche	8 Wochen gültig 143.00 CHF
10-er Abo	1 Lektion pro Woche	12 Wochen gültig 270.00 CHF
20-er Abo	2 Lektionen pro Woche	12 Wochen gültig 480.00 CHF
6-Monate Abo	1 Lektion pro Woche	26 Wochen gültig 585.00 CHF
6-Monate Abo	2 Lektionen pro Woche	26 Wochen gültig 1'090.00 CHF
10-er Abo Jugendliche	11-16 Jahre (Dauer 60 Min.)	12 Wochen gültig 200.00 CHF
10-er Abo Kinderyoga	5-10 Jahre (Dauer 60 Min.)	12 Wochen gültig 170.00 CHF
Unverbindliche Probelektion		20.00 CHF

AGBs:

Studenten und Lehrlinge erhalten 10% Rabatt.

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

Abos 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.

Angekündigte Ferien der TeilnehmerIn länger als 2 Wochen.

Wenn das Yogastudio geschlossen ist.