

Studio Yogabriel

Yoga & Pilates



Ihr Partner für Fitness & Gesundheit

Preisliste

Abos für 60-Min.-Klassen		Abos unlimitiert, ohne Workshops		Personal Training YOGA (60 Min.)		Personal Training PILATES (60 Min.)	
5er	160.-	Monatsabo	400.-	1 Training	145.-	1 Training	145.-
10er	300.-	3 Monate	900.-	5er Abo	550.-	5er Abo	550.-
20er	550.-	6 Monate	1'250.-	10er Abo	1'050.-	10er Abo	1'050.-
		Jahresabo	2'200.-				

Alle Abos sind 365 Tage gültig und persönlich nicht übertragbar. Veränderungen im Lehrer-Team vorbehalten. Yogabriel akzeptiert EC direkt, Sfr., Euro.

Business-Package (Yoga oder Pilates über Mittag)

Zeit: 12.10 – 13.10 Uhr, 1mal pro Woche, für ca. 4 – 15 Personen

Preis: Fr. 600.- im Monat

Anmelden: info@yogabriel.ch, 079 352 46 60, www.yogabriel.ch
Weitere Infos entnehmen Sie dem beigefügten Stundenplan.

Workshops YOGA & PILATES

PILATES: jeden Samstag 11 – 13 Uhr; YOGA: jeden Sonntag 15 – 17 Uhr

Themen: Wir üben Step by Step die Wirbelsäule wieder in die neutrale Position zu dehnen. Seitliche Streckungen helfen die Verspannungen zu lösen und entlasten den Rücken. Rückwärtsbeugungen geben die notwendige Energie um zu vitalisieren. Asanas werden im Workshop so erklärt, dass sie auch ein Anfänger versteht.

Ziel: Mehr Bewegungsfreiheit & Wohlbefinden

Anmelden: info@yogabriel.ch beantwortet Fragen und reserviert. Preis: Fr. 55.-/Person

Yoga: Die Übungsmethodik richtet sich nach Iyengar & Sivananda – Schritt für Schritt in die Öffnung des Körpers, um das Wohlbefinden mit der Bewegung zu steigern. Die körperliche Freiheit wahrnehmen und den Alltag im Leben bereichern.

Yogabriel: Den selbst kreierte Yogaablauf, zusammengestellt aus meiner 20jährigen Praxis und den erlebten Erfahrungen mit den Teilnehmern.

Pilates: Das Beckenboden & Rumpfttraining für eine komplette Vorsorge im Unterleib. Gute Haltung, erfolgreich mit der Übungsmethodik von Josef Pilates.

Yoga für Kinder: Während die Eltern Ihre Einkäufe erledigen oder die Freizeit geniessen, lernen die Kinder Yoga im Studio. Gute Kinderbetreuung mit Schulungen.

Beethovenstrasse 49, 4. Stock, 8002 Zürich

Anmelden & reservieren: 079 352 46 60 – Wir freuen uns auf Ihren Anruf. info@yogabriel.ch www.yogabriel.ch