

Studio Yogabriel

Yoga · Pilates · Kohärenz Coaching
Yogatherapie · Personal Training

Beethovenstr. 49 / 4. OG

8002 Zürich

079 352 46 60



Gabriel Vecellio

Liebe Geschäftsleute, Sporttreibende, Seniorinnen und Senioren

Als Yogalehrer & Therapeut – mit meiner Erfahrung helfe ich dir, deine Gesundheit zu stärken und dein Wohlbefinden zu verbessern.

Yogalehrer

In meiner Yoga-/Pilates-Gruppe findest du einen Ort, um Körper und Geist zu stärken und in Gemeinschaft deine Gesundheit zu fördern.

Als Yogatherapeut mit der Spezialität Manual-Therapie biete ich eine ganzheitliche Behandlung:

Ich kombiniere gezielte manuelle Techniken zur Mobilisation und Behandlung von Gelenken sowie muskulären Verspannungen mit yogatherapeutischen Übungen, die speziell auf den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule abgestimmt sind. Auf diese Weise unterstütze ich die Verbesserung der Beweglichkeit, die Linderung von Schmerzen und Spannungszuständen sowie die Stabilisierung der Körperhaltung.

Ergänzend integriere ich Aspekte wie Ernährungsberatung, Begleitung in der Schwangerschaft, Unterstützung bei Migräne sowie alltagstaugliche Strategien für ein gesünderes Leben und Arbeiten, um dein Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern.

Diese Kombination aus manueller Therapie und Yogatherapie ermöglicht eine besonders effektive und individuell abgestimmte Begleitung – sowohl bei bestehenden Beschwerden als auch in der Prävention.



Studio Yogabriel

Retreats

In meinen Retreats erwartest dich eine ganzheitliche Auszeit mit Yoga, Entspannung und individueller Betreuung.

Raumvermietung

Im Studio Yogabriel kannst du einen hell und liebevoll eingerichteten Raum für Yoga, Pilates und mehr mieten.

Ernährungsberatung

Ich freue mich über meine Zusammenarbeit mit dem [Reformhaus Wollishofen](#), das mit seinem natürlichen Sortiment die ideale Ergänzung zu meiner Arbeit bietet. Dort finde ich die hochwertigen Produkte und Lebensmittel, die meine Klientinnen und Klienten für eine gesunde Ernährung, mehr Energie und Wohlfühl brauchen.

Als Experte für Sport, Yoga und Ernährung lebe ich den ganzheitlichen Ansatz, dass bewusste Bewegung und ausgewogene Ernährung untrennbar miteinander verbunden sind – für innere Balance, Vitalität und Lebensfreude.

Studio Yogabriel
Yoga/Pilates-Gruppe
info@yogabriel.ch

**Praxis Yogabriel –
Individuelle Termine**
Einzeltherapien mit
Yoga/Pilates, Beratungen, therapeutischer Hilfe und Manual-Therapie
info@yogabriel.ch

Webseite
www.yogabriel.ch

Kontaktformular
www.yogabriel.ch/kontakt.php