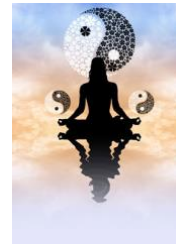


# Allgemeine Infos und Kursbestimmungen Jabla Yoga



## Kursbeschreibung

### A&M (Achtsamkeitsyoga und Meditation, 90Min)

Dienstag 19.00-20.30 Uhr (Kleingruppe max. 6 Personen):

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Dynamische sowie auch passive Übungen, jede 3. Woche reine Yin-Lektion (Regeneration)
- ✓ Meditationssequenz

### Ü55-Yoga (Yoga für Menschen ab 55 Jahren, 75Min)

Donnerstag 17.45-19.00 Uhr (max. 12 Personen):

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Dynamische sowie auch passive Übungen
- ✓ Pranayamasequenz (Atemübung)
- ✓ Tempo und Bewegung angepasst für TeilnehmerInnen über 55 Jahre

### Yoga Nidra und Meditation (Body Scan, 60Min)

Donnerstag 19.15-20.15 Uhr (max. 12 Personen):

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Pranayamasequenz (Atemübung)
- ✓ Meditationssequenz
- ✓ Schlaf der Yogis: Tiefenentspannung in Liegeposition in welcher körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen können. Stress und Nervosität werden abgebaut, Körper wird erfrischt und der Geist entspannt.

### Yoga-Therapie und Privat-Yoga

Zeit/Tag nach Absprache (1-2 Personen, 60-90 Minuten)

- ✓ Yoga für alle Levels, EinsteigerInnen willkommen
- ✓ Individuelle Begleitung
- ✓ Anamnese/Vorgespräch und Handout mit individuellem Programm
- ✓ Yoga-Therapie:

Yoga mit einer therapeutischen Ausrichtung. In der individuell angepassten und persönlich begleiteten Lektion kommen neben Körperübungen und Atemtechniken auch Meditation und philosophische Aspekte ins Programm. Um im Sinne der Ganzheitlichkeit wieder in eine stabile Mitte zu finden.

Yogatherapie kann alleine oder auch in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Medizin angewendet werden. Dies ist abhängig von den Wünschen und Zielen sowie der Schwere des Leidens.

- ✓ Privat-Yoga:

Yoga ganz zielgerichteten Ausrichtung. In Schwung kommen in der individuell angepassten und persönlich begleiteten Lektion! Neben diversen Körperübungen werden ebenfalls Atem- sowie Meditationstechniken angewendet um unter ganzheitlichen Gesichtspunkten die Stabilität zu finden.

## Kurs-Preise (in CHF)

|                | 60Min<br>(Yoga Nidra) | 75Min<br>(Ü55) | 90Min<br>(A&M) | Flexi*<br>(Alle Gruppenkurse) | Privat |
|----------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------|
| 5er-Abo:       | 130.-                 | 155.-          | 170.-          | 160.-                         | 700.-  |
| 10er-Abo:      | 250.-                 | 290.-          | 320.-          | 300.-                         | 1300.- |
| Einzellektion: | 30.-                  | 35.-           | 40.-**         |                               | 150.-  |

\* Flexi-Abo: Ein Abo für alle Kurse - Anmeldung jeweils für jede Lektion nötig.

\*\* Einzellektion bei A&M nur wenn Platz möglich.

## AGB's

- Deine Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Kurse in Oerlikon starten Mitte Januar 2020 und finden ab 3 Teilnehmern statt.
- Die Abos sind wie folgt gültig:

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Gruppenkurse  | 5er-Abo: 2 Monate  |
|               | 10er-Abo: 4 Monate |
| Yoga-Therapie | 5er-Abo: 4 Monate  |
|               | 10er-Abo: 8 Monate |
- Einzellektionen (wenn Platz) möglich, bitte frühzeitig anmelden.
- Die Abo-Kosten bitte am Kurstag in bar/mit Twint bezahlen oder vor dem ersten Kurstag auf Konto IBAN CH24 0900 0000 1539 8847 5, Janine Blaschek, Tössriederenstrasse 29, 8193 Eglisau überweisen.
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. Die Kursleiterin lehnt jede Haftung ab.
- Treueprämie: nach 20 Lektionen Gutschein für 2 Gruppen-Lektionen oder 1 Einzel-Lektion (Einlösbar für sich selber oder zum Verschenken).
- Durch die Anmeldung anerkennt der/die TeilnehmerIn obengenannte Kursbestimmungen.

Jabla Yoga/Janine Blaschek

[jablayoga@buewin.ch](mailto:jablayoga@buewin.ch)

[www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com)

Tel. +41 76 441 65 66