



PERSONAL YOGA

Im Personal yoga geniesst du Einzelunterricht ganz individuell auf deine Bedürfnisse und deinen Körper abgestimmt.

Ob stärkend und kraftvoll oder tief entspannend als Ausgleich zum Alltag und Beruf, wir passen die Praxis deinen Wünschen an. Auf allfällige körperliche Beschwerden können wir gezielt eingehen.

Für YogaeinsteigerInnen und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten. Auch kann im Personal yoga ein „Home Programm“ erarbeitet werden, welches als regelmässige Praxis für zu Hause übernommen werden kann.



Mehr Infos & Anmeldung: info@yogabude.ch oder 079 619 10 60

PREISE

60min. CHF 120.-
75min. CHF 150.-
90min. CHF 180.-

Auf 10er Abos stellen wir einen Rabatt aus.