



«Practicing Yoga is like being on a
Body Holiday» – Vanda Scaravelli

Scaravelli Yoga

Yoga für Alle – Beweglichkeit ist keine Voraussetzung

Die Anforderungen in unserer schnelllebigen Zeit sind grösser denn je: Beruf, Familie und Freizeit im Einklang zu halten, ist eine grosse Herausforderung. Allzu oft kommen dabei die persönlichen Bedürfnisse zu kurz. Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Scaravelli Yoga

- löst Verspannungen, strafft und macht den Körper geschmeidig
- lehrt auf wichtige Körpersignale zu hören
- steigert Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, und Selbstbewusstsein

Kurszeiten

Mit Achtsamkeit in den Tag:	Dienstag, 7:20 bis 8:10 Uhr
Raus aus der Arbeitsroutine:	Donnerstag, 12:30 bis 13:20 Uhr

Preise

10er-Abonnement in der Gruppe	CHF 360.–
Privatlektion	CHF 150.–

Das Abonnement ist 3 Monate ab der ersten Lektion gültig.

Leitung

Michelle Huwiler, Dipl. Physiotherapeutin, Yogalehrerin Yoga Alliance, ehemalige Spitzensportlerin

Anmeldung und weitere Informationen
Medbase | Löwenstrasse 29 | 8001 Zürich
T 044 226 36 36 | F 044 226 36 37
zuerich@medbase.ch | www.medbase.ch