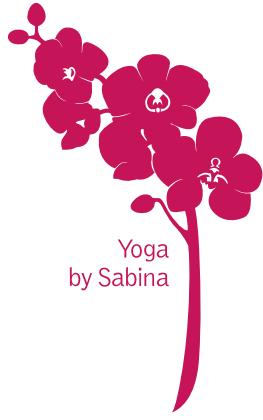


Studio Yoga by Sabina

(gültig ab 01.01.2026)



Einzelunterricht:

Das Personal Training erfolgt nach Terminabsprache. Vereinbarte Termine sind verbindlich.
Werden sie nicht **24 Stunden** vorher abgesagt, wird der volle Betrag verrechnet.

Das Personal Training findet im Studio statt.

Sollte ein anderes Ort gewünscht werden, kommt eine entsprechende Pauschale für Weg & Materialtransport hinzu.

Honorar:

Einzelunterricht (60 Min. / 90 Min. reine Übungspraxis) CHF 130.-- / 160. --

Ayurvedisches Gesundheitscoaching I & II CHF 160.-- / 130.--

ThetaHealing® (60 - 75 Min.) CHF 130.-

Workshops & Specials (mit externen Referenten) s. Ausschreibung

Private Kleingruppen auf Anfrage

Mandate (Firmen, Vereine, Schulen) auf Anfrage

Lehrlinge, Schüler und Studenten erhalten gegen Vorweisen des entsprechenden, gültigen Ausweises 10% Rabatt.

Gut zu wissen

- Trage Kleidung, in der es dir bequem ist und du dich gut bewegen kannst. Bring auch rutschfeste Socken und ein mittelgrosses Handtuch mit.
- Yogamatte, Sitzkissen und -bänkli, Decken sind vorhanden. Auf Wunsch kannst du deine eigene Yogamatte erwerben. Deine persönliche Yogamatte kann im Studio aufbewahrt werden.
- Alle Yogahilfsmittel, welche du im Studio vorfindest, sind ebenso käuflich erhältlich (s. Aushang).
- Versuche rund zwei Stunden vor der Yogastunde nichts Grosses zu essen, dein Körper wird es dir danken und das Üben wird müheloser erscheinen.
- Komm ein paar Minuten früher, damit du dich in Ruhe umziehen und auf die Yogastunde einstimmen kannst.