

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode 
- Kurse, Privatktionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.

Vinyasa Yoga

Fortlaufender Kurs mit Stefania Rapaglià

Yoga takes you into the present moment, the only place where life exists. » - Patanjali

Gönn dir einen Moment für dich, eine Pause vom Alltag und die Möglichkeit, durch Asanas (Posen) und Pranayama (Atemtechniken) zur inneren Ruhe zu kommen.

Meine Vinyasa Flow's bieten dir die Gelegenheit, den Stress hinter dir zu lassen, dich körperlich zu challengen und gleichzeitig deinen «Monkey Mind» zu beruhigen. Lass den Alltag hinter dir und konzentriere dich einfach nur auf dich.

Seit 2019 praktiziere ich regelmässig und mit Leidenschaft Yoga. Im Juni 2024 habe ich das von der Yoga Alliance anerkannte 200h YTT in Bali abgeschlossen und freue mich, das Erlernete in meine Yoga-Praxis einzubauen und euch weiterzugeben.

Meine Flow's sind von ruhig, entspannend bis hin zu kreativ und fordernd. Für jede und jeden ist etwas dabei.

Möchtest du etwas Neues versuchen und dich mit Yoga / Vinyasa vertraut machen?
Oder bist du bereits begeisterte/r Yogi und auf der Suche nach einer passenden Yoga-Lektion? Gerne kannst du dich melden und eine Probelektion bei mir buchen.

Melde dich unter 079 592 68 99 oder yoga.ste@outlook.com bei mir.
Ich freue mich auf dich!

Was du brauchst

Positive Vibes
Eine Wasserflasche
Sportsocken (der Raum ist mit einem Allergikerteppich ausgestattet, welcher nicht barfuss betreten werden darf)
grosses Frottétuch

Kurstag

Mittwoch

18.30 - 19.45 Uhr

20.00 - 21.15 Uhr

Kursgebühren

Einzelktion 75

Min. CHF 35.-

10er-Abonement

(3 Monate gültig)

CHF 300.-

Kursort

CH-ZENTRUM

Badenerstrasse 21

8953 Dietikon

(im 7. Stock)

Yogamatten, Blöcke,
Decken und
Meditationskissen
werden zur
Verfügung gestellt.

Die Teilnehmerzahl

ist auf max. 8

Personen

beschränkt.

