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

Z E N T R U M

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

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga mit Julia Niederberger und Nadine Bürer

"Yoga: Where your body learns what your mind needs."

Gönn dir einen Moment für dich – eine echte Pause vom Alltag.
Unsere Vinyasa Flows bieten dir genau das: Raum, um den Stress hinter dir zu lassen, dich körperlich zu challengen und gleichzeitig deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Von ruhig und entspannend bis hin zu kreativ und fordernd – für jede und jeden ist etwas dabei.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Ob du zum ersten Mal auf der Matte bist oder bereits erfahren – du bist willkommen.

ÜBER JULIA

Yoga begleitet mich seit über zehn Jahren, als persönliche Praxis und als Weg zu mehr Achtsamkeit
Durch meine Yoga-Ausbildung in Asien und die langjährige Co-Leitung von Yoga Retreats verbinde ich Erfahrung, Wissen und Leidenschaft.

Meine Yoga Klasse schafft Raum für Bewegung, Ruhe und eine bewusste Verbindung mit dir selbst.

Anmeldung: j.niederberger@hotmail.com / 079 757 59 73

ÜBER NADINE

Zwischen Familie, Beruf und Alltag ist Yoga für mich zu einem Ort geworden, an dem ich immer wieder bei mir selbst ankomme.
Es schenkt mir Raum zum Durchatmen, Loslassen und neue Energie tanken.
In meinen Stunden möchte ich genau diesen Raum weitergeben – durch bewusste Bewegung, Atem und Momente der Ruhe.

Anmeldung: yoga@momrize.ch / 079 701 99 00

Wir freuen uns auf dich!

Mitnehmen:

- Geschlossene Wasserflasche
- Frische Socken (der Raum ist mit einem Allergikerteppich ausgestattet, welcher nicht Barfuss betreten werden darf) Auf der Yogamatte kannst du die Socken gerne ausziehen.

Kurstag
Mittwoch
19:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühren
Einzellektion 75 Min.
CHF 35.-
10er- Abonnement
CHF 300.- (3 Monate gültig)

Kursort
CH-ZENTRUM
Badenerstrasse
21 8953 Dietikon
(im 7. Stock)

Teilnehmerzahl
max. 8 Personen



