

KURSROGRAMM

MO	06.20	Day Starter Yoga	E,J	Cestiel
	09.00	Pilates	M	Doris
	12.15	Pilates Business	M,F	Rolf
	18.00	Pilates	E,J	Rolf
	19.10	Yoga	E,M	Cestiel
	20.30	Meditation - 90'	S	Cestiel
DI	09.00	Pilates - Starker Rücken	E,J	Cestiel
	12.15	Pilates - Starker Rücken	E,J	Carmela
	18.00	Yoga	E,J	Cestiel
	19.10	Pilates - 75'	F	Doris
	20.30	Pilates Late Night - 75'	E,M	Rebekka
MI	06.20	Day Starter Yoga	E,J	Rolf
	09.00	Yoga	E,J	Doris
	12.15	Qi Gong	E,J	Hanspeter
	18.00	Pilates & Pilates Flow	E,M	Fabiana
	19.10	Pilates - Starker Rücken	E,J	Doris
DO	06.20	Day Starter Yoga	E,M	Cestiel
	09.00	Pilates & PowerChi	E,J	Doris
	12.15	Yoga Business	E,J	Cestiel
	18.00	TriloChi	E,J	Doris
	19.20	Yoga - 75'	E,M,F	Doris
FR	06.20	Day Starter Pilates	E,J	Rebekka
	09.00	Pilates	E,J	Rebekka
	12.15	Pilates Business	E,J	Rolf
	18.00	Pilates	E,J	Carmela

J = Jedermann E = Einsteiger 75' = 75 Minuten
M = Mittelstufe F = Fortgeschritten 90' = 90 Minuten
S = jeweils 8x1.5Std./geschlossener Kurs

Kursdauer: 60 Minuten (Ausnahmen 75' + 90')
Kurse starten ab 4 Teilnehmer, maximal 12 pro Klasse
Änderungen bez. Kurszeiten, Kursinhalt vorbehalten.

Unser umfangreiches Angebot

Bewusstes Bewegen
Pilates & Allegro Reformer
Yoga & Kids Yoga
TriloChi, PowerChi, QiGong

Personal Training
In- / Outdoor
Allegro Reformer

Beratung
Standortbestimmung
Coaching
Lebens- & Berufsberatung
Intuitionsschulung

Körper- / Energiearbeit
Massagen
Kinesiologie
Akupressur
Lymphdrainage
Shiatsu
Energy Reading / Energy Clearing

Meditationen

Workshops und Tageskurse

Kursprogramm 2011



Yoga
Pilates
QiGong
TriloChi
PowerChi
Meditation

Hallo und Willkommen

Herzlichen Dank für dein Interesse an unseren Kursen.

Zuerst eine kurze Übersicht mit allgemeinen Infos und aktuellem Stundenplan. Weiteres zu unseren Angeboten erfährst du im Internet oder im Hauptflyer. Beachte bitte auch unser vielseitiges und attraktives Workshop- und Wochenendprogramm.

PILATES

Eine Trainingsform, bei der nebst Kraft, auch Konzentration und Atmung mit einbezogen werden. Sie eignet sich für jedermann, der den Körper effizient und ganzheitlich trainieren will. Sie stabilisiert die Körpermitte, stärkt den Rücken und setzt die Körperkraft ökonomisch ein. Zentral ist die ideale Ausrichtung des ganzen Körpers.

Pilates Training schult die Körperwahrnehmung; es entsteht ein neues Körpergefühl und eine natürlich aufrechte Haltung.

Pilates Einsteiger, für jedermann

Einführung in die Methode Pilates. Atemanleitungen und einfache Pilates Matten-Übungen.

Pilates Mittelstufe und Flow

Originalübungen mit Variationen auf der Matte. Geeignet für Wiedereinsteiger, Geübte oder Sport und Yoga Erfahrene.

Flow = einzelne Mattenübungen werden mit fliessendem Übergang verbunden.

Pilates Fortgeschritten

Fortgeschrittenes Mattentraining, bei welchem Kenntnisse der Methode Pilates vorausgesetzt werden. Spannende Klassen mit herausfordernden Übungen und themenspezifischer Arbeit.

Pilates Spezial (Starker Rücken/Biker&Läufer usw.)

Die Pilates-Übungen werden themenbezogen angepasst. Geeignet für jedermann, der bereit ist, sich und seinen Körper zu fördern und fordern. Leistungssteigernd und -verbessernd.

Pilates Allegro Reformer

Einzel- oder Duo-Training. Wirkt entlastend bei Beschwerden oder intensivierend bei Fortgeschrittenen.

YOGA

Unsere Yoga-Stunden beinhalten Elemente aus verschiedenen Yoga Varianten (z.B. Hatha Yoga, Asthanga/Vinyasa, Marma, Kundalini, Power Yoga uvm.) mit Schwerpunkt auf Atemtechnik, Sonnengrüsse, kräftigende und dehnende Übungen, Entspannung, Meditation sowie philosophische Elemente. Die Lektionen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet und sind somit auch für Yoga-Erfahrene geeignet.

MEDITATION

Einfach hinsetzen und nichts denken hört sich einfacher an, als es in Wirklichkeit ist. Mit verschiedenen Meditationsarten kannst du Meditieren als Erlebnis erfahren und wirst auch Übungen bekommen, die du zuhause anwenden kannst. Die unterrichtende Form ist speziell für den westlichen Menschen gedacht, da sie die vorhandene Hektik und Eile Europas mit der Einfachheit und Ruhe des Ostens verbindet.

CHI - TriloChi / PowerChi / Qi Gong

Eine neue körperliche Dimension als Herausforderung. Fernöstliche Disziplinen (Qi Gong, Tai Chi und Yoga) werden mit westlichen Trainingsmethoden verbunden, um innere Stärke und Gelassenheit im Alltag zu fördern. Charakteristisch und entscheidend ist bei TriloChi das Zusammenspiel von Musik, Imagination, Bewusstsein und Bewegung, bei QiGong die Harmonisierung der Energie von Körper und Geist zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit.

Business- & DayStarter-Klassen

Sind offen für jedermann, richten sich aber auch an alle Arbeitenden, die ein körperbewusstes, aufbauendes und nicht auspowerndes Training vor der Arbeit oder in der Mittagspause nutzen möchten, um dem Feierabend als Feierabend genießen zu können.

ALLGEMEINE INFOS

Alle unsere Gruppenlektionen richten sich an gesunde Erwachsene. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Beschränkte Teilnehmeranzahl je nach Kurs (8-12), Anmeldungseingang (Talon/Email/Telefon) wird berücksichtigt.

Programm Wochenende siehe Flyer Workshops.

Programmanpassungen vorbehalten (Stand: 01.12.2010).

PREISE

Abo 1 Fixkurs pro Quartal (12 Wochen / 60 Minuten)	CHF	240.-
Abo 1 Fixkurs pro Quartal 75' (12 Wochen / 75 Minuten)	CHF	290.-

Bei Buchung mehrerer Kurse:
auf 2. Kurs 20% Rabatt, auf 3. Kurs 40% Rabatt!

Meditation (8 Wochen à jeweils 1.5 Std.)	CHF	240.-
--	-----	-------

Bei freien Plätzen auch möglich:

Einzellektion (60 Minuten)	CHF	25.-
Einzellektion 75' (75 Minuten)	CHF	30.-

Personal Training (60 Minuten)

Einzelunterricht	CHF	100.-
3er Abo	CHF	270.-
10er Abo	CHF	850.-

DUO (2 Personen)	CHF	130.-
3er Abo	CHF	350.-
10er Abo	CHF	1'100.-

Kleingruppen auf Anfrage