

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN



## PRIVATLEKTIONEN / PERSONAL TRAINING

### 1:1 – DER INDIVIDUELLE, PERSÖNLICHE & EFFIZIENTE WEG

1:1 Yoga-Privatlektionen sind flexibel gestaltbar,  
massgeschneidert abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse;  
sie erlauben einen äusserst effizienten körperlichen und mentalen Aufbau.

- Sie sind ideal als Einstieg für Anfänger, ermöglichen einen schnelleren Zugang zum Yoga, die Stellungen werden individuell und präzise angeleitet.
- Fortgeschrittenen können die Haltungen verfeinern und perfektionieren, neue Stellungen erarbeiten und die physischen wie auch psychischen Grenzen eruieren und ausweiten – der effizienteste Weg, sich körperlich und mental weiter zu entwickeln.
- Sie sind optimal für Menschen mit wenig Zeit und hohen Ansprüchen.
- Sie bieten Menschen jeglichen Alters ein zielgerichtetes Programm zum Kraftaufbau und zur Beweglichkeit und ermöglichen den gesamten Bewegungsapparat zu optimieren.
- Sie ermöglichen Menschen mit psychischen Schwierigkeiten ins innere Gleichgewicht zu kommen und Ruhe & Stabilität zu gewinnen.
- Sie sind perfekt für Menschen, die sich in einem Gruppenunterricht nicht wohl fühlen.
- Privatlektionen können jederzeit, auch am Samstag und Sonntag vereinbart werden.

**YOGA – A MOMENT FOR YOU ONLY, FULL OF COLOURS, ENERGY & GOOD VIBES!**

**YOGA BY GABRIELLE BAUMANN**

Gabrielle Baumann · dipl. Yogalehrerin SYV (Schweizer Yogaverband)

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · Postanschrift: Postfach 3861 · 8021 Zürich

044 400 33 55 · 079 358 84 57 · [yoga@gabriellebaumann.com](mailto:yoga@gabriellebaumann.com) · [www.gabriellebaumann.com](http://www.gabriellebaumann.com)