Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

06.01. 2017

Einladung zum Eröffnungsapéro des YOGA-Studios YogaYou.ch am 14. Januar 2016 in Bertschikon.

Von yogayou



Bild Rechte
Gaby Sennhauser

Medienmitteilung/06.01.2017:

(Bertschikon/Gossau)(PPS) **Einladung zum Eröffnungsapéro des YOGA-Studios YogaYou.ch am 14. Januar 2016 in Bertschikon.**
An der Usterstrasse 13 in 8614 Bertschikon bei Gossau werden zukünftig Yoga Kurse für Kleingruppen angeboten. Das Kursangebot eignet sich für Anfänger aber auch für Fortgeschrittene für Alt und Jung. Eine kostenlose Probelektion ermöglicht Yoga-Interessierten einen ersten Einblick zu erhalten.

Nimm dir Zeit ...
Bereits Albert Einstein sagte: Zeit ist das, was man an der Uhr abliest. Wie wäre es, wenn du für dich entscheidest was du abliest? Dem Gesellschaftsdruck entfliehen, vom Alltag abschalten und an nichts denken. Sich mehr Zeit für sich selber nehmen.

Seien es Männer und Frauen, die den Arbeitsstress abbauen wollen, oder sich einfach was Gutes tun wollen. YogaYou.ch bietet Entspannung, Selbstzufriedenheit und Zufriedenheit.

Wieso gerade YOGA?
Die Vergangenheit ist die Quelle deiner Zukunft. Lerne die Vergangenheit, Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und los zu lassen Respektiere dich selber und sei Achtsam mit dir und deiner Energie. YOGA bietet körperliches Bewusstsein, optimiert den Körper (Muskeln, Faszien, Bänder ..) und bietet dir Gelassenheit, Selbstzufriedenheit und du lernst eigene Energien zu entdecken und zu entwickeln. Gönne dir Ruhe, Entspannung und innere Zufriedenheit.

Die Instruktorin
Gaby Sennhauser ist bereits seit gut 25 Jahren bin als Fitness-Instruktorin im Zürich Oberland aktiv. In der Vergangenheit habe ich eine Vielzahl von Ausbildungen wie Aqua-Fit, Spinning, Pilates, Fitness-Betreuerin, Group-Fitness bei u.a. SAFS absolviert. Vor ein paar Jahren habe ich mich entschieden, die YOGA-Ausbildung zu machen. Dieser Entscheid - Weg - führte mich in eine neue lehrreiche und ent-und spannende Zeit, welche bis heute anhält. Zuerst startete ich mit einer Hatha-YOGA-Ausbildung, besuchte zusätzlich diverse Kurse und erreichte mit Erfolg mein YOGA-Diplom. Parallel dazu, bilde ich mich regelmässig an unterschiedlichen Kursen (u.a. YIN-YOGA) im Kontext mit YOGA weiter.

Informationen und Kursangebote
Weitere Informationen Kursangebote findet man auf der Homepage: yogayou.ch. Knapp 100 Meter vor dem Studio hat es eine Bus-Haltestelle. Gebührenfreie Parkplätze hat es direkt vor dem Studio wie auch in unmittelbarer Nähe. **YogaYou.ch - Nimm dir Zeit - für dich.**

Über die Organisation:

Gaby Sennhauser ist bereits seit gut 25 Jahren bin als Fitness-Instruktorin im Zürich Oberland aktiv. In der Vergangenheit habe ich eine Vielzahl von Ausbildungen wie Aqua-Fit, Spinning, Pilates, Fitness-Betreuerin, Group-Fitness bei u.a. SAFS absolviert. Vor ein paar Jahren habe ich mich entschieden, die YOGA-Ausbildung zu machen. Dieser Entscheid - Weg - führte mich in eine neue lehrreiche und ent-und spannende Zeit, welche bis heute anhält. Zuerst startete ich mit einer Hatha-YOGA-Ausbildung, besuchte zusätzlich diverse Kurse und erreichte mit Erfolg mein YOGA-Diplom.

Parallel dazu, bilde ich mich regelmässig an unterschiedlichen Kursen (u.a. YIN-YOGA) im Kontext mit YOGA weiter.

Pressekontakt:

YogaYou.ch
Gaby Sennhauser
Usterstrasse 13
8614 Bertschikon (Gossau)

Web: yogayou.ch
Mail: info @ yogayou.ch
Handy: 079 421 34 86

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/einladung-zum-eroeffnungsapero-des-yoga-studios-yogayouch-am-14-januar-2016*