



## Susanne Schwejda

dipl. Yogalehrerin YS EYU, Yogatherapeutin iih,  
zert. Meditationsleiterin

076 596 72 92

yoga@suschwejda.ch, www.suschwejda.ch

### YOGA INDIVIDUELL YOGA ALS THERAPIE

in 4102 Binningen  
Parkstrasse 38



QualiCert ID 209882 ZSR Nr. A740689

Im YOGA INDIVIDUELL und in der YOGATHERAPIE wird gemeinsam mit Ihnen eine Yogapraxis entwickelt, welche auf Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist. Steht ein gesundheitliches Anliegen im Vordergrund, kann mit Yoga, auch komplementär zu anderen Behandlungen, eine therapeutische Wirkung erzielt werden.

YOGA INDIVIDUELL und YOGA als THERAPIE richten sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene und können unter gewissen Bedingungen auch als Ergänzung zum Gruppenangebot besucht werden.

#### YOGA INDIVIDUELL

empfehlenswert um

- die Beweglichkeit zu verbessern
- sich ein effektives Mittel zur Entspannung anzueignen
- um mental stärker zu werden
- Antworten auf Lebensfragen zu finden
- sich besser kennen zu lernen
- bei Zeitknappheit oder unregelmässiger Arbeitszeit

Kann einzeln oder paarweise besucht werden.

**Verlauf** Sie werden durch eine individuell gestaltete Yogalektion geführt, können Ihre Wünsche einbringen und werden auf Ihrem persönlichen Yogaweg kompetent begleitet.

**Konditionen** CHF 90 für eine Lektion / 1 Pers.  
CHF 120 für eine Lektion / 2 Pers.  
(60 Minuten), bar gegen Quittung  
  
CHF 400 5er Abonnement / 1 Pers.  
CHF 550 5er Abonnement / 2 Pers.  
4 Monate gültig, bar gegen Quittung  
oder mit E-Banking

**Annullation** Bei Absagen weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin sind 50 %, bei Nichterscheinen 100 % geschuldet.

**Haftung** Die **Versicherung** ist persönliche Verantwortung der Teilnehmenden.

**KK** Teilweise Übernahme durch die Zusatzversicherung

**Varia** Bequeme Kleidung.

Mätteli, Kissen und Decken sind vorhanden.

#### YOGA als THERAPIE

eignet sich gerade auch bei Beschwerden und kann bei **regelmässigem Üben**

- die Selbstheilungskräfte anregen
- Schmerzen lindern
- neurovegetative Prozesse harmonisieren
- neuromuskuläre Störungen beheben
- Verspannungen lösen
- Stress reduzieren
- zu einem besseren Umgang mit der Krankheit verhelfen

Kann nur alleine besucht werden.

**Verlauf** Sie werden durch eine auf Ihre Anliegen abgestimmte Yogalektion geführt. Die aufgezeichnete Praxis dient Ihnen dazu, zu Hause selbstständig zu üben. In Abständen von einigen Wochen wird die Praxis überprüft und weiterentwickelt; dabei werden Erfahrungen und auftauchende Fragen besprochen. Für diesen Prozess empfehle ich mind. drei aufeinanderfolgende Termine.

**Konditionen** CHF 100 / 60 Minuten  
bar gegen Quittung  
Erste Sitzung 60 - 90 Min.  
inkl. Abklärungsgespräch. Die  
zusätzlich eingeplante halbe Stunde  
ist einmalig im Stundenansatz von  
CHF 100 inbegriffen.

IBAN: CH52002922921Q1315684, UBS AG, 8098 Zürich (Konto 80-2-2), z.G. Susanne Schwejda\*, Schafmattweg 47, 4102 Binningen  
Kursgeld ist via E-Banking oder bar gegen Quittung zu bezahlen