

## Medical Yoga

Physio Coach bietet ein physiotherapeutisch geführtes Medical Yoga. Durch dieses sanfte Training werden Sie beweglich und stärken Ihre Haltungsmuskulatur. Die Achtsamkeit, welche beim Medical Yoga erlernt wird, dient der Stressreduktion.

Angebot	Preise	Kurs
Einzelktion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzelktion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs 12 Lektionen (max. 5 Teilnehmer)	350.-	Freitags 10.00 – 11.00 Uhr  (Einstieg jederzeit möglich)

Mit einem aufbauenden Kurs von 12 Lektionen bietet Physio Coach ein sanftes Ganzkörpertraining, welches auf körperlicher und mentaler Ebene wirkt. Yoga Positionen werden Step by Step physiotherapeutisch beigebracht.

Dieser Gruppenkurs unterliegt einem Schutzkonzept, welches den Regeln des BAGs entspricht.

**Sichern Sie sich Ihren Trainingsplatz:**

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch