

Bewegung

GYROKINESIS® mit Marco Santi

60 Min. Einzellektion 75 Min. CHF 28.- / 10er Karte CHF 250, (Lunch)
 75 Min. Einzellektion CHF 33.- / 10er Karte CHF 300.-
 75 Min. Einzellektion.- CHF 30.- / 10er Karte CHF 280.- (Golden Age)
 Erste Schnupperlektion kostenlos
 Tel. 078 943 08 32
 santimarco64@gmail.com

GYROKINESIS® mit Jiolia Pyrokakou

60 Min. Einzellektion CHF 28.- / 10er Karte CHF 250.- (Lunch)
 75 Min. Einzellektion CHF 30.- / 10er Karte CHF 280.-
 Erste Schnupperlektion kostenlos
 Tel. 079 655 96 08
 jiolia.ackermann@gmail.com

Rolfing Movement™ und Faszientraining mit Michael Kellenberger

Einzelstunde: CHF 37.- 10er Karte CHF 350,-
 Schnupperlektion CHF 15.-
 Viele Zusatzversicherungen der komplementären Medizin übernehmen einen Anteil von Kosten. Fragen Sie bei mir nach.
 Tel. 076 398 22 92
 rolfig@bodyartwork.ch

Qi Gong mit Kate Bauer

75 Min. Einzellektion CHF 28.-
 Drei Monate Abo
 Erste Schnupperlektion kostenlos
 Tel. 071 793 22 49
 baurfamily@bluewin.ch

Spiraldynamik® mit Cordelia Alder

75 Min. Einzellektion CHF 28.- / 10er Karte CHF 250.-
 Tel. 071 793 22 43
 alder.gais@gmx.ch

Yoga

Heart of Yoga mit Roberta Alder

90 Min. Einzellektion CHF 30.-
 Tel. 078 634 80 89
 robertaalderyoga@gmail.com

Heart of Yoga mit Marco Santi

90 Min. Einzellektion CHF 32.- 10er Karte CHF 300.-
 Erste Schnupperlektion kostenlos
 Tel. 078 943 08 32
 santimarco64@gmail.com

Heart of Yoga mit Susanne Däppen

120 Min. Einzellektion CHF 40.- Abo (6x 35.-) CHF 210.-
 Tel. 032 331 32 75
 info@dakini-dance.ch

Power Yoga mit Katie Hunter

60 Min. Einzellektion CHF 25,- 6 Abo CHF 125,
 Tel. +41 793 259 795
 poweryogastgallen@gmail.com

Ashtanga Flow - Yoga Golden Age - Schwangerschaftsyoga mit Alena Kundela

75 Min. Einzellektion CHF 28.- / 10er Karte CHF 250.-
 Schnupperlektion CHF 10.-*
 * (wird beim Einlösen einer 10er Karte angerechnet)
 Tel. 078 779 06 05
 alena.kundela@gmx.ch

Yoga für Männer mit Christoph Lauener

120 Min. Einzellektion CHF 40.- / 4-Jahreszeiten-Abo CHF 140.-
 Tel. 079 621 53 58
 info@eagle-motion.ch

Yoga mit Heidi Burch

60 Min. Einzellektion CHF 28.- / 10er Karte CHF 250.- (Early Bird)
 75 Min. Einzellektion CHF 30.- / 10er Karte CHF 280.-
 Erste Schnupperlektion kostenlos
 Tel. 078 733 20 30
 heidi.burchebnetter@gmail.com

Tanz

Afrodance mit Amara Kalabane

90. Min Einzellektion CHF 25,-
 Tel. 0 77 957 88 15
 amaradanse@gmail.com

Seelentanz mit Emanuela Selina Ceglie-Spartà

120 Min. Einzellektion Preis nach eigenem Ermessen zwischen CHF 20.- bis CHF 30.-
 Tel. 076 222 67 48
 emanuela.ceglie@gmail.com

Contact Improvisation mit Marco Santi

120 Min. Einzellektion CHF 28.- / 5er Karte CHF 125.-
 Schnupperlektion CHF 15.-
 Tel. 078 943 08 32
 santimarco64@gmail.com

Creative Moving Golden Age

mit Hella Immler, Sebastian Gibas, Robina Steyer, Marco Santi
 90 Min. Einzellektion CHF 30.- im bar an die KursleiterInnen übergeben.
 Hella Immler
 Tel. 076 267 09 95
 E-mail: hellaimmler@web.de

Robina Steyer
 Tel.+49 162 44 68 442
 robina.steyer@googlemail.com

Sebastian Gibas
 Tel. 078 748 24 53
 contact@sebastian-gibas.com

Marco Santi
 Tel. 078 94 30 832
 santimarco64@gmail.com

Achtsamkeit

MBSR Acht-Wochen-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Marco Santi

Kurskosten:
 CHF 700.-
 CHF 630.- (bei Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn)

Die Kurskosten beinhalten:
 – ca. 30 Kursstunden
 – Vor- und Nachgespräch
 – umfangreiches Kursmaterial mit CDs für die Übungen zu Hause – 1 Tag in Achtsamkeit

Folgende Krankenkassen übernehmen bei entsprechender Zusatzversicherung einen Teil der Kosten und bezahlen max. 75% der Kurskosten: Swica, CSS, Helsana, Complett, Progress, Sansan, Avanex.

Anmeldung

Die einzelnen Kurse werden von den Kursleitenden individuell verwaltet.
 Für eine Anmeldung oder weitere Auskünfte wenden Sie sich direkt beim jeweiligen Kursleitenden.

10er Karte

Eine 10er Karte ist drei Monate gültig. Während dem Schulferienplan verlängert sich entsprechend die Frist.
 Bei Krankheit kann nur gegen Arztzeugnis die Frist verlängert werden.
 Die 10er Karte ist nicht übertragbar und verliert ab dem Auslaufdatum ihre Gültigkeit.