Finde innere & äussere Balance intelligentes Rücken-, Haltungs- und Faszien-Training

Monika Ribi @ YOGA

Datum? 24. August – 7. Dezember 2018

Wann? **Freitags jeweils 11.30-12.30h oder 12.40-13.40h**
jeden Freitag ohne 7.9. + 19.10.2018

Was? **Ganzheitliches Gesundheitstraining speziell für Rücken, Bauch, Haltung & Faszien: Verbesserte Stabilität, Koordination, Körperwahrnehmung, innere Ruhe, äussere Gelassenheit, Fokus und Ausrichtung. Training für Körper, Geist und Seele.**

Wer? Jeder Mensch der Gesundheit und Wohlbefinden fördern will

Wo? **Stadt YOGA | Binzstrasse 23 | Supertanker Eingang WEST | 8045 Zürich**

Speziell? Kurs ist in English und Deutsch! **Schnuppern jederzeit möglich:** CHF 40.00.
Einstieg in einen Kurs ist in Absprache möglich!
Mitbringen: Tuch, Socken, bewegungsfreundliche Kleider, Getränk

Kurskosten? CHF 490.00 für 14 Klassen (Bitte Konditionen erfragen, pro rata)

Wer unterrichtet? Monika Ribi, Dipl. Rückentrainer (star education - school for training and recreation, Zürich), certified ACE-Personal Trainer (American Council on Exercise, USA), Ausbildnerin & Dozentin bei Vitaswiss Volksgesundheit Schweiz
Integrative Prozessbegleitung für Körpertherapeuten& Leiterin «Ondulierende Atemwelle» in eigener Praxis Zollikerberg

Registration & Info? welcome@monikaribi.ch | 079 761 21 64 | FFT In der Deisten 15, 8125 Zollikerberg