

BODY SOUL

**Die traditionelle Ballett- und Yogaschule
im Limmattal**



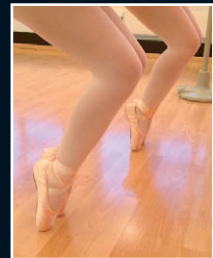
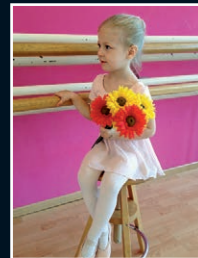
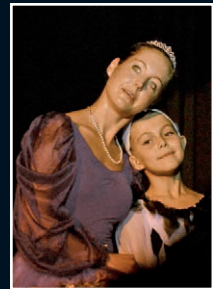
Unsere Schule bietet :

Yoga :

- Erwachsene
- Schwangere
- Rückbildung
(mit Baby)
- Yoga 60+

Ballett :

- Erwachsene
- Kinder ab 3 Jahren
- Spitze ab 12 Jahren
- Aufführungs-
gruppen



NEU YOGA 60+ NEU

mit Elisabeth Staechelin

VITAL, GESUND, BEWEGLICH – bis ins hohe Alter

Gelassen im Alltag: Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Für jedes Alter gibt es geeignete Übungen.

Die Lektionen sind ganz auf die Bedürfnisse eines sich verändernden Körpers und eines reiferen Geistes konzipiert.

Gezielte Körper- und Atemübungen fördern das Gleichgewicht, die Koordination, die Konzentration und die Wahrnehmungsfähigkeit.

Sie stärken die Muskulatur, halten die Gelenke geschmeidig und regen den Energiefluss, sowie den Kreislauf an. Entspannungsübungen und Meditation führen zum seelischen Ausgleich. *Regelmässiges Üben hält geistig fit und schenkt Lebensfreude.*

bodyomsoul Juliette Nataraja Porchet | Steinhaldenstrasse 2 | 8954 Geroldswil
Tel 076 205 51 01 | info@bodyomsoul.ch | www.bodyomsoul.ch

bodyomsoul – Ihre Ballett- & Yogaschule im Limmattal

Am Ortseingang von Geroldswil liegt sie, die grosse und professionell geführte Bewegungsschule. Das Angebot ist heute wie damals gleich klein und fein geblieben, denn hier spielt Tradition eine wichtige Rolle.

Unsere Welt hat ein rasantes Tempo. Neues erscheint, aber verschwindet genauso schnell wieder vom Markt. Wir werden buchstäblich überschwemmt von Schulen mit riesigen Angeboten. Daher liegt es uns sehr am Herzen, Werte und Tiefe zu vermitteln. Wir bieten einen Gegenpol zur Hektik unseres Alltages.

Das russische Ballett, aber auch das traditionelle Hatha Yoga existiert schon viele Jahre und bewährt sich auf allen Ebenen. Mittlerweile besuchen ganze Familien den Stundenplan von bodyomsoul. Das Angebot beginnt bei den 3-jährigen Kindern für Vorstufen Ballett und reicht bis zum «Best Age»-Angebot Yoga 60+. Vorbeischaun lohnt sich auf jeden Fall!

Schnupperstunden ermöglichen ein unverbindliches Kennenlernen aller Lektionen. Im Angebot sind Gruppenstunden und Privatstunden, Stufe Anfänger bis Fortgeschrittenen.

Die Schule kooperiert mit der Tanz Akademie Zürich (Hochschule der Künste). In den Förderklassen im Alter zwischen 9 und 11 Jahren werden Mädchen und Jungen auf einen Eintritt in das Ausbildungssystem der Akademie vorbereitet.

Werfen Sie auch einen Blick auf unsere Webseite für mehr Informationen. Wir freuen uns jetzt schon auf Sie!



Balleteuse



Schülerin der Förderklasse



Ballett und Yoga harmonisch vereint



Yoga 60+ mit Elisabeth Staechelin

bodyomsoul
Ballett- & Yogaschule Juliette Porchet
Steinhaldenstrasse 2
8954 Geroldswil
www.bodyomsoul.ch
info@bodyomsoul.ch