



VINYASA-INFUSED HATHA YOGA

DIENSTAGS
19:00 – 20:15 UHR

Tauche ein in die Welt des traditionellen Hatha Yoga und erlebe dessen balancierende Wirkung. In Kombination mit fließenden Vinyasa Elementen verbesserst du deine Flexibilität, baust ganzheitlich Stärke auf und übst dich in Balance, die von Innen kommt.

Perfekt für Berufstätige und alle, die sich Stärke und Verbundenheit wünschen.

- Alle zwei Wochen ein neuer thematischer Fokus für Körper & Geist
- Individualisierbare Klassen für dein Energie-Level
- Community Option: Gemeinsames Z'Nacht im Anschluss

75 MIN FÜR DICH

Schnupperstunde 20CHF
Einzelstunde: 32CHF
4er Karte: 118CHF

Yoga-Raum Sihlmed Praxis



JANNA
WEISSE

Anmeldung





ÜBER MICH

Seit über 10 Jahren lebe ich meine Leidenschaft für Yoga. Mit über 550 Stunden Yoga Alliance Zertifizierungen in Hatha, Vinyasa und Yin Yoga unterrichte ich mit Herz und Seele ganzheitlich und im Einklang mit der Natur.

200HRS YOGA TEACHER TRAINING

Hatha Yoga
Meditation

SANAPURNA (CH, ZÜRICH)

50HRS WEITERBILDUNG

Vinyasa Yoga - Hands-on Assistentment

FLORIPA YOGA ACADEMY (IT)

300hrs Advanced Teacher Training

Vinyasa & Yin Yoga
Trauma-informed Yoga
Meditation

ALPHA YOGA SCHOOL (GR)

30hrs
Women's Health Weiterbildung
Hlolicistic Health Coach Training [ongoing]

ARHANTA YOGA ACADEMY (NL)



JANA
WEISE

Anmeldung





Rahmenprogramme und Brand Experiences

- Kunden-Events
- Lunch/Brunch x Yoga
- Marken-Kollaborationen
- Wellnesspartnerschaften
- Kreativität & Yoga

unvergesslich

Kooperationen

Out-/indoor Angebote für Teams,
Gäste, Mitarbeitende:

- Retreats
- Workshops (Handstand, Meditation, Nervensystem, etc.)
- Junggesellinnenabschiede
- Aktive Pausen bei Konferenzen
- Pop-up-Stunden

ganzheitlich

Events



AJANA Yoga
by Jana Weise
+41 76 725 725 3
yogaajana@gmail.com
@ ajana_yoga