



**Samstag,
2. Oktober'21**

**Tag der offenen Tür
im Studio 8**

studio (8)

Samstag, 2. Oktober'21

Tag der offenen Tür
im Studio 8

**Unsere Türe an der
Teufenerstrasse 3 im 6. Stock,
ist von 9–15 Uhr offen und
bietet Einblick in unser Angebot:**

09:15 Pilates mit Susanna Koopmann

Pilates Trainerin BGB, www.studio-8.ch

10:00 Yoga mit ChristineENZ

Yogalehrerin YCH/EYU, www.studio-8.ch

10:45 Feldenkrais mit Edith Sidler

Komplementär Therapeutin Feldenkrais

Trainerin Bewegungspädagogik, www.feldenkrais.li

11:30 Mentaltraining Parkinson* mit Gabi Loher

dipl. Mentaltrainerin, Franklin Bewegungstherapeutin,
079 778 81 30 (*auch für Nichtbetroffene)

12:15 Yoga mit Franziska von Hoff

freie Yogalehrerin/Ayurveda Lifestyle Coach,

www.franziskavonhoff.com

13:00 Pilates mit Julia Haupt

Pilates Trainerin (Deutscher Pilates Verband) 079 403 53 87

13:45 Meditation mit Ruth Monstein

Achtsamkeitslehrerin, Coach, www.binja.ch

Aktives Teilnehmen erwünscht.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen.

studio (8)