# simply yoga

NEWSLETTER

SIMPLYYOGA.CH – EMMENHOFSTRASSE 4 – DERENDINGEN – 079 505 86 63

Liebe Yogis und Yoginis
Liebe Yogainteressierte

Im Sommer ist es einfach, sich fit, gesund und glücklich zu fühlen. Denn wir haben Ferien, bewegen uns viel, genießen die Natur und die Sonne. Und dann kommt der Herbst und Winter.
Die Sonne scheint weniger, die Temperaturen sinken und im Job muss so vieles bis Ende Jahr noch «schnell» erledigt werden.
Vielen graut es vor der Dunkelheit und Kälte der kommenden Monate.

Zum Glück gibt es Yoga! Denn Yoga hilft mit seinem ganzheitlichen Ansatz gegen viele Nebenwirkungen der dunklen Jahreshälfte.

1. Yoga hält dich gesund
2. Yoga gibt gute Laune
3. Yoga hält dich warm
4. Yoga mindert Verspannungen
5. Yoga bringt dich in Kontakt mit deinem Körper
6. Yoga entspannt

**Fazit:** Wenn du regelmässig Yoga übst, sind Herbst und Winter ziemlich schöne Jahreszeiten – also ab auf die Matte!

**ALLERHEILIGEN**
Am Montag, 31.10.22 geht es wieder weiter mit den Yogastunden. Gleich gefolgt von einem Feiertag, Allerheiligen, am Dienstag, 01.11.22. An diesem Tag wird es keine Yogastunde geben.

**PREISERHÖHUNG AB 01.01.23**
Seit 2014 hat es bei simply yoga trotz Mieterhöhung und höherer Nebenkosten, keine Preisänderung gegeben.
Mit den steigenden Kosten komme auch ich nicht mehr darum herum, die Preise fürs Yoga ab 01.01.23 anzupassen.
Die Erhöhung wird bei ca. 10% liegen.

Ich bin mir bewusst, dass gerade überall die Kosten steigen und die Preiserhöhung fürs Yoga vielleicht «gerade noch gefehlt hat».
Trotzdem werden die Abopreise, im Vergleich zu den umliegenden Yogastudios, moderat bleiben.
Vielerorts bezahlt man auch mit Abo um die 25.- pro Stunde.
Bei simply yoga bezahlst du ab 01.01.23 z.B. für das Halbjahres Abo, 1 Stunde die Woche gerade mal 18.65.- pro Stunde.

**START LAUFZEIT ABOS**
Ich möchte Dich daran erinnern, dass die Laufzeit Deines Abos beim Bezug der ersten Stunde beginnt und nicht vom Datum der Bezahlung abhängig ist.

**YOGA NIDRA WOCHE**
Vom 19.12.22 bis zum 22.12.22 findet wieder die Yoga Nidra Woche statt.
In dieser Woche vor Weihnachten werden wir es ganz ruhig und entspannt angehen lassen.
In allen regulären Yogastunden wirst du mit der Tiefenentspannung Yoga Nidra verwöhnt.
Gönne dir eine wohltuende Stunde zum Ausgleich des Vorweihnachtsstress.

Mehr über Yoga Nidra findest du hier:
https://www.simplyyoga.ch/?page_id=541

Ich wünsche Euch allen eine schöne Herbstzeit!

Liebe Grüsse und blib entspannt
Fränzi