

Yoga, Yogatherapie und Pilates in der alten Papiermühle

Mirjam Blaser aus St.Gallen hat im September 2019 ihre neue «Schule für Yoga» im Westen der Stadt eröffnet. Oben im cremig gelben Hausteil der alten, ehemals klösterlichen Papiermühle an der Kräzernstrasse 79.

Ort der Ruhe, Kraft und Energie

Zum Ankommen, Loslassen und Sein. Unweit von Bildweiher und Gübsensee. Unübersehbar, in der stattlichen, über 400-jährigen Papiermühle, die dort auf ihrem hellen steinernen Sockel thront. Direkt am Kräzernbach, der hinter dem Haus vorbeiplätschert. Geradezu perfekt für Yogatherapie, Yoga und Pilates.



Das Ambiente historisch, einladend und heimelig gediegen. Absolut einmalig der grosse Yoga-Raum oben im offenen, über 7 (!) Meter hohen Dachstock mit der im Original erhaltenen Fichtenholzkonstruktion, die dem Raum seinen unverwechselbaren Charakter gibt und für ein spürbar entspannendes Gefühl der Weite sorgt.

Einladend und komfortabel

Wunderschön ausgebaut und sehr geschmackvoll eingerichtet befinden sich im 2. Obergeschoss die grosszügig angelegte Wohlfühl-Lounge mit Teebar, der hell gestaltete Therapie- und Meditationsraum für individuelle Yogatherapien und Personal Trainings, der separate Schulungs- und Trainingsraum mit allen notwendigen Props und Geräten und schliesslich die ebenso geräumigen wie komfortablen Garderoben mit raffiniert integrierten Duschecken. Alles mit einem luftigen Hauch von Luxus.

«Fastfood Yoga» und «Nullachtfünfzehn Pilates» gibt's schon anderswo. Drum nicht bei mir.»

Mit umfangreichem Angebot

Der aktuelle Stundenplan (s. Rückseite) bietet 20 Gruppenkurse verteilt auf alle 6 Werktage. Yoga und Pilates mit unterschiedlicher Dauer und Intensität, stets der jeweiligen Tageszeit angepasst: In der Früh, am Vormittag, über Mittag, zum Feierabend und am Abend. Alle Gruppenstunden sind in jedem Abo frei wähl- und kombinierbar.

Der Freitagabend und die Wochenenden sind für Meditation und weitere Specials wie die Yoga-Nacht, Yoga im Advent, u.a. reserviert. Schliesslich hat Mirjam Blaser auch täglich Termine für Einzeltherapien und Personal Training, diese nach Vereinbarung.

... auch für Männer und angeblich «Unbewegliche»

Mirjam Blaser widmet sich in ihren Stunden gezielt der individuellen, physischen wie mentalen Gesundheitsförderung, für ein rundherum besseres Wohlbefinden. Sie praktiziert und lehrt mit Herz und Herzlichkeit, folgt dabei einem vorausschauend gesundheitsorientierten therapi geleiteten Stil.

Ihr Unterricht ist körperlich fordernd, fördert Beweglichkeit, Koordination und Kondition, verzichtet aber ganz bewusst auf lauten Power und spektakuläre Verrenkungen. Mit Rücksicht auf die unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten.

Zu ihren Schülern zählen Anfänger wie Fortgeschrittene, Jüngere wie Ältere, Frauen wie Männer –, u.a. auch Spieler der 1. Mannschaft vom FC SG.

Und sie versichert, dass Beweglichkeit, nicht Voraussetzung für, sondern Ergebnis von regelmässigem Yoga ist.

Spezielle Veranstaltungen

In Ergänzung zum regulären Stundenplan finden laufend «Specials» statt. Mit Anmeldung.

► Meditation / Yoga Nidra

Jeden ersten Freitag im Monat
19.30-20.45 Uhr

► Yoga-Nacht

Alle 2-3 Monate am letzten Freitag
19.30-23 Uhr

► Ganztägiges Retreat

Jeweils zum Jahreszeitenwechsel:
Frühling, Sommer, Herbst, Winter.

Einstieg jederzeit möglich

Ein breites professionelles Angebot, gedacht und ideal für alle, die in der Region wohnen und/oder arbeiten. Mirjam Blaser wünscht sich gerne noch mehr Interesse und Besuche aus der Nachbarschaft, von Privaten ebenso wie von Firmen und ihren Mitarbeitenden. Vereinbaren Sie unverbindlich einen Termin für eine **Probelektion**.



Professionell mit Herz und Herzlichkeit

Mirjam Blaser, vorm. Schulsportlehrerin und Fitnesstrainerin, dipl. Yogalehrerin SYV/EYU (1200 h) mit europaweit anerkanntem Berufsdiplom vom Schweizer Yogaverband (SYV) an der Yoga University in Villeret, dipl. Yogatherapeutin SYV und Svastha Yogatherapeutin.

Seit fast 25 Jahren hauptberuflich als Yoga- und Pilateslehrerin, Bewegungs- und Yogatherapeutin tätig –, davon 10 Jahre in einer Physiotherapie-Praxis und in einem bekannten medizinischen Gesundheitszentrum (Reha).

Mit der Erfahrung von weit über 12'000 (!) selber geleiteten Kurs- und Therapiestunden. Krankenkassen- anerkannt, zusätzlich EMfit- und **EMR-zertifiziert**.

Kontakt und weitere Infos

Mirjam Blaser | Schule für Yoga
Alte Papiermühle
Kräzernstrasse 79
9015 St.Gallen
Tel. 079 379 56 69 (+WhatsApp)
mirjam@blaser.yoga
www.blaser.yoga

Mirjam Blaser | Schule für Yoga

Alte Papiermühle | Kräzernstrasse 79 | 9015 St.Gallen



Gruppenstundenplan (ab 01.01.2024)

Montag	08.30 Yoga 75'	10.15 Pilates 60'	18.15 Yoga 60'	19.45 Yoga 75'	
Dienstag			17.15 Pilates 60'	18.45 Pilates 60'	20.15 Yoga 60'
Mittwoch	08.30 Yoga 75'		12.00 Yoga 60'	18.45 Yoga 60'	20.15 Yoga 60'
Donnerstag				18.00 Yoga 60'	19.30 Yoga 75'
Freitag	06.30 Yoga 60'	08.30 Pilates 60'	10.00 Yoga 60'	12.00 Yoga 60'	19.30 Specials
Samstag	08.30 Yoga 90'	10.30 Einführung			

Seit 09.09.2019
Neu! Gross! Schön!
In der «neuen» alten
Papiermühle St.Gallen

Abos & Preise (ab 01.01.2024)

		Trimester [13 Wo]	Jahr [40 Wo]
WAbo	1 Lektion/Woche à 60, 75 od. 90 Min.* Alle Lektionen aus dem regulären Gruppenstundenplan frei + flexibel wähl- und kombinierbar. Ohne Specials. Verpasste Stunden können innerhalb der gewählten Abo-Laufzeit (Trimester bzw. Jahr) vor-/nachgeholt werden.	375.- 13 x 28.90	995.- 40 x 24.90
PÄCKLI	2 Lektionen/Woche à 60, 75 od. 90 Min.* Alle Lektionen aus dem regulären Gruppenstundenplan frei + flexibel wähl- und kombinierbar. Ohne Specials. Verpasste Stunden können innerhalb der gewählten Abo-Laufzeit (Trimester bzw. Jahr) vor-/nachgeholt werden.	595.- 26 x 22.90	1'585.- 80 x 19.90
PASS	Unlimitierte Anzahl Lektionen à 60, 75 od. 90 Min.* Alle Lektionen aus dem regulären Gruppenstundenplan frei + flexibel wähl- und kombinierbar. Ohne Specials. Verpasste Stunden können innerhalb der gewählten Abo-Laufzeit (Trimester bzw. Jahr) vor-/nachgeholt werden.	695.- >39 x 17.90	1'785.- >120 x 14.90
10er-Abo	10 Lektionen à 60, 75 od. 90 Min.* Alle Lektionen aus dem regulären Gruppenstundenplan frei + flexibel wählbar. Ohne Specials. Innerhalb von max. 6 Monaten.	349.- 10 x 34.90	



* Die lange **Samstag-Lektion à 90 Min.** kostet **jeweils 5 Franken zusätzlich** ins «Karma-Kässeli» für gute Zwecke.

Probelektion

35.-

Auf Anfrage. Im Rahmen des regulären Gruppenstundenplans. Ohne Specials.
Zahlbar in bar vor Ort. Wird bei Abschluss eines Abos angerechnet.

*Alle Preise in CHF inkl. MWST. Gruppenstunden gem. Plan oben. Schulferien wie Stadt St.Gallen, ausgenommen Sport- und Herbstferien. Plan- und Preisänderungen vorbehalten. Für alle Abos gilt Bezahlung gegen Rechnung im Voraus. Die Rechnung kann u.a. dank **QualiCert** Gütesiegel als Beleg für die Krankenkasse verwendet werden.*

Yogatherapie (& Personal Training): Einzelsitzung à 60 bis 90 Min.

10.50 pro 5 Min.

Täglich Termine nach Vereinbarung. Abrechnung inkl. KK-Rückforderungsbeleg gem. EMR
nach **Tarif 590** für komplementär-medizinische Leistungen gem. Zusatzversicherung (VVG).

Weitere Angebote & Geschenk-Gutscheine

Schnupper-Abo ▪ Schwangerschafts-/Rückbildungsyoga ▪ BeBo® Beckenbodentraining (für Frauen und für Männer).
Diverse Specials (Meditation ▪ Yoga Nidra ▪ Achtsamkeit) und Events (Yoga-/Pilates-Nacht ▪ Yoga-/Pilates-Brunch ▪
Yoga-Advent-/Weihnacht) ▪ Retreats ▪ Yoga Lehrgang (280+ Stunden mit Co-Zertifikat der Yoga University Villeret).

Bei Fragen. Für eine Probelektion. Für Yogatherapie. Oder Interesse an den weiteren Angeboten. Bitte nicht lange
zögern, einfach melden! ▶ Telefon (WhatsApp) an: 079 379 56 69 oder E-Mail an: mirjam@blaser.yoga

