



Mindful Yoga

Yoga in seiner reinsten Form – individuell, achtsam, nur für dich. In privater Atmosphäre in meinem Yoga-Raum in St. Johann in Tirol.

Jede Einheit ist individuell auf dich abgestimmt – ganz gleich, ob du zum ersten Mal übst oder schon Erfahrung mitbringst.



Yoga Personal Training

by Simone Stampfer

Seit über 15 Jahren begleitet mich Yoga – lehrt mich innezuhalten, zu spüren, zu wachsen.

Als ehemalige Leistungssportlerin und international zertifizierte Yoga-Lehrerin (RYS 400+) unterstütze ich dich auf deinem Weg. Gemeinsam finden wir deine Balance – mit Kraft, Klarheit und innerer Ruhe.

Spezialisierungen:

- Yoga Personal Trainer
- Vinyasa Flow, Yin Moves, Yoga & Ayurveda
 - Ganzheitliche Ayurveda-Beratung
- Barre Fusion – ein Mix aus Ballett, Yoga und Pilates für mehr Kraft & Stabilität

RYS 400+: Registered Yoga School (Yoga Alliance) mit über 400 Ausbildungsstunden





Deine achtsame Yoga Praxis

**Exklusiv, flexibel und ganz auf dich abgestimmt –
Yoga, so individuell wie dein Alltag.**

- Nur du und deine Praxis – absolut ungestört
- Individuell: Jede Session wird exakt auf deine Bedürfnisse abgestimmt
- Flexible Zeiten und Orte: Übe, wann und wo es für dich am besten passt
- Ob Indoor oder Outdoor: Du entscheidest, wo du dich am wohlsten fühlst



Yoga Angebote im Überblick

- Einzelstunde (60 Min): € 65,-
- Duo-Session (60 Min): Für dich und eine Begleitperson nur € 85,-
- Monatsabos: Für langfristige Praxis und spürbare Entwicklung
- Zum Kennenlernen: Schnuppereinheit (30 Min): € 20,-
- Online-Training

Namaste

Mehr erfahren oder Termin vereinbaren?
Alle Infos unter www.quartier39.at



Dein Weg zu mir



+43 664 1664 601



simonestampfer@me.com



quartier39, Hinterkaiserweg 39b,
St. Johann, Österreich



“

Man kann den Wert von Yoga
nicht beschreiben –
man muss ihn erfahren.

Yogasutra 1.30