

# Yoga and Health Balance



**YOYO Balance your Life**  
Heubühlstrasse 1  
8604 Volketswil\_ZH  
T +41 43 810 18 60  
www.yoyo-balance.ch

**Möchten** Sie sowohl Wellness, Ayurveda, Yoga als auch eine Chillout Lounge in stilvoller Umgebung geniessen und dabei ganz viel für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie hier an der richtigen Adresse! Vor knapp einem Jahr hat eine Powerfrau aus Volketswil im Kanton Zürich sich entschlossen, eine eigene Location für Yoga und Alternativmedizin in einer gediegenen Wellbeing-Atmosphäre zu eröffnen. Entstanden ist das «YOYO Balance your Life» – eine Oase auf ca. 110 m<sup>2</sup> grosser Fläche mit 3 Therapie-Räumen, einem grosszügigen Yoga-Raum, einem Shop Corner sowie einer YOYO Lounge mit Buddha Bar Musik, in der erfrischend fruchtige Lassis und ayurvedische Häppchen serviert werden. Hinter diesem Wellness-Konzept steht Jacqueline Siegfried, die selber Yoga unterrichtet. Zusammen mit zehn weiteren Powerfrauen wird eine umfangreiche Palette an Therapien, Yogakursen, Körpermassagen, Gesichtspflege und Ernährungsberatung angeboten. Der Bereich Alternativmedizin umfasst Therapie-Angebote aus allen grossen Gesundheits-Systemen: Westliche Naturheilkunde, Ayurveda und traditionelle chinesische Medizin. Die Therapeutinnen und Lehrerinnen verfügen über spezialisiertes Wissen in den jeweiligen Gebieten und legen grossen Wert auf individuelle Beratung. Die Yogakurse werden ausschliesslich in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmern durchgeführt. Die Ayurveda Ernährungslehre bildet ein Schwerpunkt des YOYO und findet entsprechend grossen Anklang. Die exklusiven Gesichtsbehandlungen «Facial Harmony» entspannen nicht nur die Gesichtszüge, sondern verjüngen sie, regen die Bildung neuer Zellen an und dienen der Entgiftung. Klassische und

fernöstliche Entspannungsmassagen und sorgen für einen entspannten Körper. Das gesamte Angebot dient der Förderung der Gesundheit, der Vitalität und der Steigerung der fühlbaren Lebensqualität. Die Räumlichkeiten sind mit viel Liebe zum Detail gemütlich und äusserst geschmackvoll eingerichtet. Die Therapieräume sind in harmonischen Grüntönen gehalten, frische Blumen und Kerzenlicht im Loungebereich sorgen für eine Oase des Friedens. Das Shop-Sortiment bietet ein reiches Angebot an Tee-Spezialitäten, Ayurveda-Produkten und Naturkosmetik. YOYO organisiert auch regelmässig Events und Workshops rund um die Themen Wellness, Yoga und Ayurveda. Dieses vielfältige Programm machen YOYO Balance your Life zu einem Ort des Besonderen.

**Vous** désirez prendre soin de votre santé et vous adonner au bien-être dans un environnement stylé? Vous êtes alors au bon endroit! Depuis un peu moins d'un an, Jacqueline Siegfried, professeuse de yoga dynamique à l'origine de ce concept, a décidé d'ouvrir son propre centre de yoga et de médecine alternative à Volketswil, dans le canton de Zürich. Elle et 10 autres enseignantes font profiter leurs hôtes de leur savoir-faire en matière de relaxation orientale et de rituels de bien-être. Ainsi, les visiteurs peuvent-ils s'adonner au yoga, à divers exercices de relaxation ou encore profiter de soins de médecine traditionnelle asiatique dans une ambiance cosy agréable. En appliquant un savoir ancestral à l'interaction du corps et de l'esprit d'aujourd'hui, les enseignantes apprennent à leurs élèves à retrouver une meilleure qualité de vie ainsi que leur vitalité, indispensables pour parvenir à un équilibre au quotidien. Son salon de thé lounge, son confort et son atmosphère originale font de YOYO une véritable oasis propice à la détente. La médecine alternative qui y est pratiquée comprend des thérapies issues des plus grandes approches en la matière, telles que la naturopathie occidentale, l'Ayurveda et la médecine traditionnelle chinoise. Quiconque a besoin de se relaxer et de se faire choyer sera également comblé grâce aux massages et au programme «Facial Harmony». Ce dernier ne détend pas seulement les traits du visage, il les rajeunit, favorise la formation de nouvelles cellules et contribue à le détoxifier. Les cours de yoga quotidiens accueillent quant à eux des petits groupes de 6 participants maximum dans une atmosphère originale. YOYO organise aussi régulièrement des ateliers destinés aux adeptes du yoga et de la méditation, tels que des ateliers spéciaux «Yoga et Ayurveda». Installé sur environ 110 m<sup>2</sup> et doté de 3 salles de thérapie, d'une grande pièce dédiée au yoga et d'une boutique lounge, l'endroit est agencé avec goût et style. Dans le lounge, santé et détente sont de mise avec une musique de fond issue des compilations Buddha-Bar, des lassis rafraîchissants aux fruits, de petites bouchées ayurvédiques, régulièrement accompagnés de présentations passionnantes sur le monde fascinant de l'Ayurveda et du yoga. Que demander de plus? La vie est belle! Pour résumer: un espace attrayant, une prise en charge personnelle et compétente et de nombreux à-côtés tels que le salon de thé chillout-lounge ou encore une programmation d'événements divers, qui font de YOYO Balance your Life une oasis de bien-être au milieu du stress de notre quotidien.

