



Yoga & Spiraldynamik[®]
am Dienstag

Yoga am Dienstag 27.08 bis 17.12.2024, 18:30 -19:45 Uhr

Welcher Yogastil erwartet dich?

Yoga und Spiraldynamik®. Die Basis meiner Arbeitspraxis bildet das Hatha-Yoga, der Teil des Yogas, der sich mit Körperhaltungen (Asanas) beschäftigt – ergänzt durch Yin-Yoga (Halten der Asanas) und Vinyasa-Yoga (Fluss der Asanas). Durch die Anwendung der Spiraldynamik®-Prinzipien werden die Asanas in ihrer Ausführung klarer und präziser.

Preise

Einzelne Stunde CHF 35.–

5er Abo (gültig bis 17.12.2024) 150.–

10er Abo (gültig bis 17.12.2024) CHF 280.–

Kursleiterin

Karin Engeli; Yogalehrerin, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

Ort

Bertastrasse 17, 8003 Zürich @Sabine's Place™

Anmeldung

076 378 73 17 oder ein.engel@icloud.com

