



WOHNZIMMER YOGA

In gemütlicher Atmosphäre praktizieren wir Yoga

Jeweils am Dienstag von 09.30–10.45 Uhr oder nach Absprache*

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.

Wieviel Übungspraxis benötigst du um teilzunehmen?

Ich unterrichte Anfänger bis Fortgeschrittene, du darfst dich gerne für ein Probeyoga anmelden.

Kosten: CHF 35.–

Ort: Idaplatz 4, 4. Etage, 8003 Zürich

Anmeldung: Erforderlich, da beschränkte Platzzahl! SMS an 076 378 73 17 oder E-Mail an ein.engel@icloud.com

Kursleiterin: Karin Engeli, Yogalehrerin, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

***nach Absprache**

Gerne gebe ich dir deine persönliche Yogastunde. Du kannst auch mit einer Freund*in/Partner*in kommen.

Kosten: CHF 55.– alleine / CHF 35.– zu zweit