yogastudioanker

YOGA
SOMMER
SONNE

yogastudioanker

Bei schönem Wetter 06.45 – 07.45
Sommeryoga in der Frauenbadi am Stadthausquai

Montag & Freitag mit Barbara 079 309 03 38
Mittwoch & Samstag mit Anita 078 771 00 41
Kosten: 20.- Anmeldung am Vorabend per SMS

yogastudioanker

YOGA IM SCHINDLERPARK

"Kräftige und entspanne deinen Körper, finde einen Ausgleich zu deinem Alltag, finde deine innere Mitte."

Dienstag 15. Juli - 12. August 18.00 - 19.15 Uhr
Bei schlechtem Wetter im GZ Raum für Alles, Zugang Kronenstrasse 12)
Kosten: 30.- / Lektion oder Anker Abo. Ganzer Kurs 125.-
Anmeldung und Auskunft: info@yoga-anker.ch oder 078 764 17 63

SONNTAG-WORKSHOPS

6. JULI 10 FINGERS & 10 TOES mit Stefan
Der Workshop wird mit einer kurzen Einführung in die Spiraldynamik der Arme und Beine eröffnet. Danach üben wir diese Prinzipien in einer Sequenz von dynamischen und statischen Asanas. Der Fokus liegt dabei einerseits auf einer besseren Erdung der Hände und der Füße. Andererseits nutzen wir die Hände und Füße, die den Boden nicht berühren, wie ein Seiltänzer für die Stabilisierung der Positionen. So erkunden wir spielerisch und mit viel Freude Teile unseres Körpers, welche wir unablässig nutzen, aber meist wenig Aufmerksamkeit und Liebe schenken.
Der Workshop ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Zeit: 11.00 bis 14.00
Kosten 60 CHF
Anmeldung: 078 878 22 11 oder stefan.faust@inhouseyoga.ch

yogastudioanker

STUNDENPLAN während der SOMMERFERIEN 14. Juli – 16. August

Montag: 11.00 Vivian & 18.00 Johannes: Pause bis 16. Aug,
19.45 Barbara: 23. 7 fällt aus

Dienstag: 18.15 Felix & 19.30 Johannes: Pause bis 16. Aug.

Mittwoch: Katharina: 9.7 fällt aus

Donnerstag 18.00 Katharina: 10 / 24.7 fallen aus, 19.30 Vivian: Pause bis 16. Aug
12.15 Barbara: 26.6 fällt aus

Freitag 11.15 Felix: keine Pause

Samstag 11.00 Teilnehmer vom 12. Juli bis 16. August
>>bitte jeweils bis am Freitagabend anzumelden