

YOGAKURS FÜR ANFÄNGER



Neu im Yoga? Lust auf mehr
Ruhe, Flexibilität & Achtsamkeit
sowohl im Körper als auch im Geist?

Inhalt:

- korrekte Ausrichtung in den Yogastellungen
- Atemtechniken
- yogische Alltagsregeln
- Entspannungstechniken

Ziel ist es eine Praxis zu entwickeln, die den eigenen Körper respektiert und unterstützt & für innere Ruhe, Klarheit und Vitalität sorgt.

Ideal für Anfänger und Refresher!

Start: 31.08.2016

10 x mittwochs

18:30-19:30



Infos & Anmeldung:

Katharina Kirthika Kirchner

Yogalehrerin 1500+h

Psychologin lic.phil.

www.sonnengruss.ch

sonnengruss.ch@gmail.com

077/ 444 33 32



240 ChF (10x 60 min)

Kursort:

Yoga-Anker

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich

www.yoga-anker.ch