

Sommer Yoga Anker



STUNDENPLAN während der SOMMERFERIEN 18. Juli – 19. August

Montag 11.00 – 12.00 Ferienvertretung mit Felix vom 18. Juli - 15. August

Montag 12.15 – 13.15 Sandra M. Sommerpause 15. August

Montag 18.00 – 19.30 Johannes Sommerpause 18. Juli - 7. August

Montag 20.15 – 21.30 Natalia Sommerpause 29. Juli - 19. August

Dienstag 12.15 – 13.15 Katharina Sommerpause 19. Juli – 30. August

Dienstag 18.15 Felix Sommerpause vom 19. Juli. - 16. August

Dienstag 19.30 Johannes Sommerpause 19. Juli - 7. August

Mittwoch 12.15 – 13.15 Sandra M. Sommerpause 10. August

Mittwoch 18.30 – 19.30 Katharina Sommerpause 20. Juli - 30. August

Mittwoch 19.45 – 21.15 Uhr Katharina Sommerpause 20. Juli - 30. August

Donnerstag 12.15 - 13.15 Barbara findet den ganzen Sommer statt

Donnerstag 18.00 - 19.15 Sommerpause

Donnerstag 19.30 - 21 Uhr Sommerpause

Freitag 9.30 - 11.00 Natalia Sommerpause 29. Juli - 19. August

Freitag 11.15 - 12.15 Felix findet statt

Samstag 10.00 - 10.45 Pranayama mit Stefan Sommerpause 6. – 27. August

Samstag 11.00 - 12.30 Yoga mit Stefan findet statt. Sommerpause 6. – 27. August

YOGASTUDIUM INFORMATIONSABEND AM 17. JUNI 2016



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Um 18:00 Uhr im Yogastudio Anker, Diererstrasse 12, 8004 Zürich.

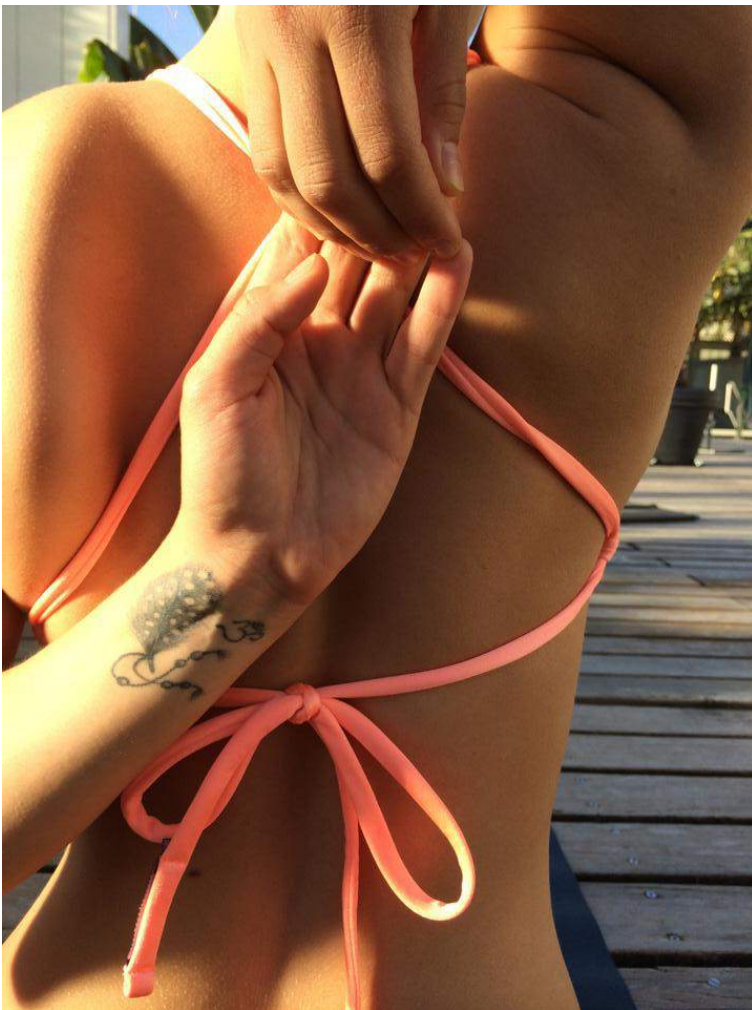
Programm: Yoga, Informationsanlass und Apéro...

Wir stellen uns und die neuen Module „**Yogische Meditation**“ und „**Mantra**“ vor.

Bitte weitersagen und anmelden via Mail info@yogastudium.ch www.yogastudium.ch

SOMMERYOGA IN DER FRAUENBADI 2016 BEI SCHÖNEM WETTER

MIT BARBARA FREI UND ANITA FAES



Bei schönem Wetter haben Frühaufsteher die Gelegenheit, in der Frauenbadi Zürich am Stadthausquai an Sommer-Yoga-Stunden im Freien teilzunehmen.

Die Lektionen finden jeweils am Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag von 06:45 Uhr bis 07:45 Uhr statt. Yogamatten sowie Duschgelegenheiten gibt es vor Ort.

Anmeldung per SMS nötig

Bei Barbara Frei für Donnerstag, Freitag & Samstag 079 309 03 38

Bei Anita Faes für Montag & Mittwoch 078 771 00 41.

SOMMERKURS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE IM SCHINDLERPARK VOM 19. JULI – 16. AUGUST 2016 MIT FELIX HANSELMANN

Yogaübungen für Gesundheit und Wohlbefinden im Schindlerpark. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. „Geniesse den Sommer und dich selbst.“



Yoga im Schindlerpark findet vom 19. Juli - 18. August, jeweils Dienstag von 18.15 – ca. 19.30 Uhr, statt. Es ist auch möglich, einzelne Lektionen zu besuchen. Bei Schlechtem Wetter findet der Kurs im Yogaraum des GZ-Schindlergut statt. In dieser Zeit findet der Kurs an der Dienerstrasse nicht statt.

Preis: 150.- Franken/Kurs oder 30.- pro Lektion. (Das yoga-anker - Abo ist gültig).

Anmeldung: Felix Hanselmann info@yoga-anker.ch 078 764 17 63

YOGA IN DEN BERGEN 26. – 28. AUGUST 2016 IN LEUKERBAD MIT SANDRA MATTEOTTI

REISE DURCH DIE CHAKREN

Nichts, was lebt, steht je still, sondern es fließen ständig Energien. Wenn diese blockiert sind, kommt es zu einem Stau – für unseren Körper bedeutet das, dass die Gesundheit gefährdet ist. Meist merken wir nicht die Blockade, sondern leiden unter Schmerzen, Problemen, fühlen uns nicht mehr wohl.



Yogaraum und Unterkunft: Restaurant Diana <http://www.diana-leukerbad.ch>

Weitere Unterkünfte www.majesta.ch

Preis: Workshop und Walliser-Abend: CHF 270

Unterkunft individuell buchbar: Restaurant Diana +41 27 472 79 00, Majesta +41 27 470 17 76

Anmeldung Workshop: Sandra Matteotti mail: cosima73@gmail.com phone +41 79 701 41 22

AUSBLICK HERBST



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

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)

Neue Weiterbildungen unter www.yogastudium.ch



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

ANKERTAG AM 3. SEPTEMBER MIT HOL UND BRING FLOHMI

yogastudioanker



ASANA
PRANAYAMA
MEDITATION

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich, yoga-anker.ch

Den diesjährigen Ankertag führen wir zum Thema Austauschen und Teilen durch. Bringt bitte ein Tuch für eure Sachen mit. Am Ankertag können neben den Workshops und Vorträgen Yogasachen geholt, gebracht oder getauscht, aber auch gekauft werden.

Über Mittag, am Flohmi und daneben findet Austausch statt und es freut uns, wenn ihr mit dabei seid!

Den Erlös des Flohmis werden wir dem Solinetz spenden. Das Solinetz sensibilisiert die Bevölkerung für die Situation der Flüchtlinge. Ein wichtiges Anliegen ist es, Begegnungen zwischen Einheimischen und Flüchtlingen zu ermöglichen, um damit Vorurteilen und Fremdenfeindlichkeit entgegenzuwirken.

Programm

- 10.00-10.30 Meditation mit Felix
- 10.30-12.00 Pranayama und Hatha Flow mit Johannes & Natalia
- 12.00-12.30 Yoga und Psychologie Vortrag mit Katharina
- 12.30-14.30 Suppe mit Brot und Tee, Hol und bring Flohmi
- 14.30-15.00 Yoga und Philosophie mit Patrick
- 15.00-16.00 Ashtanga inspired Flow mit Sandra Matteotti
- 16.00-17.00 Yoganidra mit Barbara