

yogastudioanker

1. APRIL 2017
YOGASTAFETTE

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich, yoga-anker.ch

YOGASTAFETTE

AM 1. APRIL IM YOGASTUDIO ANKER IST KEIN SCHERZ

Session 1 14–16 Uhr

14.00 h	Mantrasingen	Johannes Glarner
14.20 h	Asana	Felix Hanselmann
14.40 h	Asana	Denise Guldemann
15.00 h	Asana	Natalia Knuchel
15.20 h	Pranayama	Katharina Kirchner
15.40 h	Meditation	Stefan Faust

Chai und Kuchen

Session 2 17–18.45 Uhr

17.00 h	Asana	Barbara Frei
17.15 h	Asana	Johannes Glarner
17.30 h	Asana	Stefan Faust
17.45 h	Asana	Natalia Knuchel
18.00 h	Pranayama	Denise Guldemann
18.15 h	Meditation	Felix Hanselmann
18.30 h	Mantra Gayatri	Alle

Das gesamte Team des Yogastudio Anker veranstaltet zum Frühlingsbeginn eine spektakuläre Yogastafette. Im Rhythmus von 20 Min. übergibt eine Yogalehrkraft den Yogastab der Nächsten. Von Mantra über Asana zu Pranayama bis zur Meditation führt dich das Team durch sechs Yogawelten unter einem Dach. Wir sind Yoga-anker. In zwei intensiven Yogasessions von 2 bzw. anderthalb Stunden erfährst du unser Potential und unseren Fokus. Zwischen den Sessions und danach findet sich bei Chai und Kuchen Zeit für den persönlichen Austausch. Für einen Fünfliber bist du den ganzen Tag dabei. Om Namaha Shivaya und herzlich willkommen.