

YOGA

I N K I L C H B E R G

Hatha Yoga mittel mit Silvia Steyn



Neu ab 13. März 2018

Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr bei Yoga in Kilchberg

Yoga bietet einen Ausgleich zum Alltag und zeigt, wie man das Leben aus dem Herzen heraus leben kann. Die Konzentration und die Stille, das Bewusstsein für den Atem und die Wirkung der Übung, das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, Yoga ist ein stetiger Prozess. Yoga schenkt Dir Kraft und Du kommst physisch wie auch mental zur Ruhe. Du sollst Dich nach meinen Yogastunden körperlich stark und innerlich zufrieden fühlen. Am Ende geht es immer um die eigene Erfahrung, die eigene Körperwahrnehmung und das eigene Üben.

*Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.
(Jigar Gor)*

Mein Yogaweg: Im Jahr 2004 habe ich in Kilchberg angefangen Yoga zu praktizieren und vertiefte über die Jahre hinweg fortlaufend meine Yogapraxis an verschiedenen Schulen in der Schweiz und während 4 Jahren in Kapstadt, Südafrika. Es zog mich immer hin zum ursprünglichen Hatha Yoga, ich verschaffte mir jedoch auch Einblicke in die Praxis weiterer Yogaformen wie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Yoga Nidra und Bikram Yoga. In meinen Stunden lass ich ab und zu ebenfalls Elemente aus diesen Methoden einfließen.

Versuch es, ich freue mich auf Dich! Namaste



Kosten: Einzellektion à 90 Min: CHF 35.00, 10-er Abo: CHF 330.00 inkl. MWST
Anmeldung bitte bei:

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler, Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mobile: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch