Ort: iyengar-yoga-zürich Quellenstrasse 2 8005 Zürich

Start: Dienstag

22. August 23

Zeit:

20:00-21:15

Uhr

«Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren».

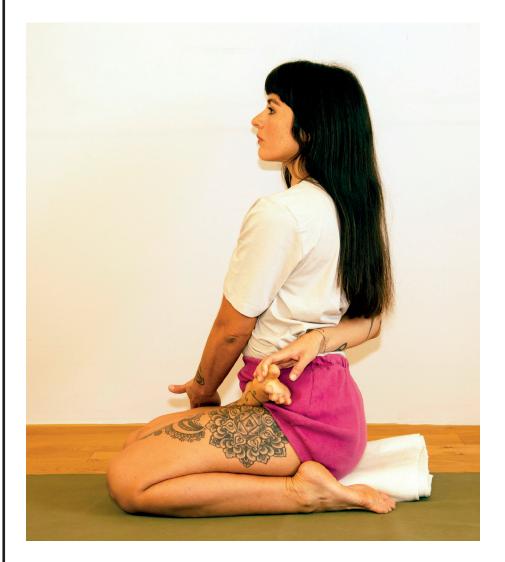
B.K.S. Iyengar



www.iyengar-yoga-zurich.ch

Material zum Üben sowie auch Garderobe sind an unsere Schule vorhanden.

Yoga-Einführungs-Kurs: nach der Methode von B.K.S. Iyengar mit Tamara Verdugo



Ich lade Sie herzlich ein, diese bereichernde Yoga-Praxis zu erfahren.

Diese Yogamethode zeichnet sich durch eine möglichst korrekte Ausrichtung des Körpers, eine bestimmte Abfolge und Dauer des Verweilens in den Asanas (Haltungen) sowie dem gezielten Einsatz von Hilfsmitteln aus.

Die Veränderung beginnt in der äussersten Schicht und geht bis in die tiefsten Schichten unseres Wesens.

Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme. Anmeldung: Tamara Verdugo, Mobile: +41 76 438 87 83 Mail: tamara@iyengar-yoga-zurich.ch