

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 Hilfs-
mitteln 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