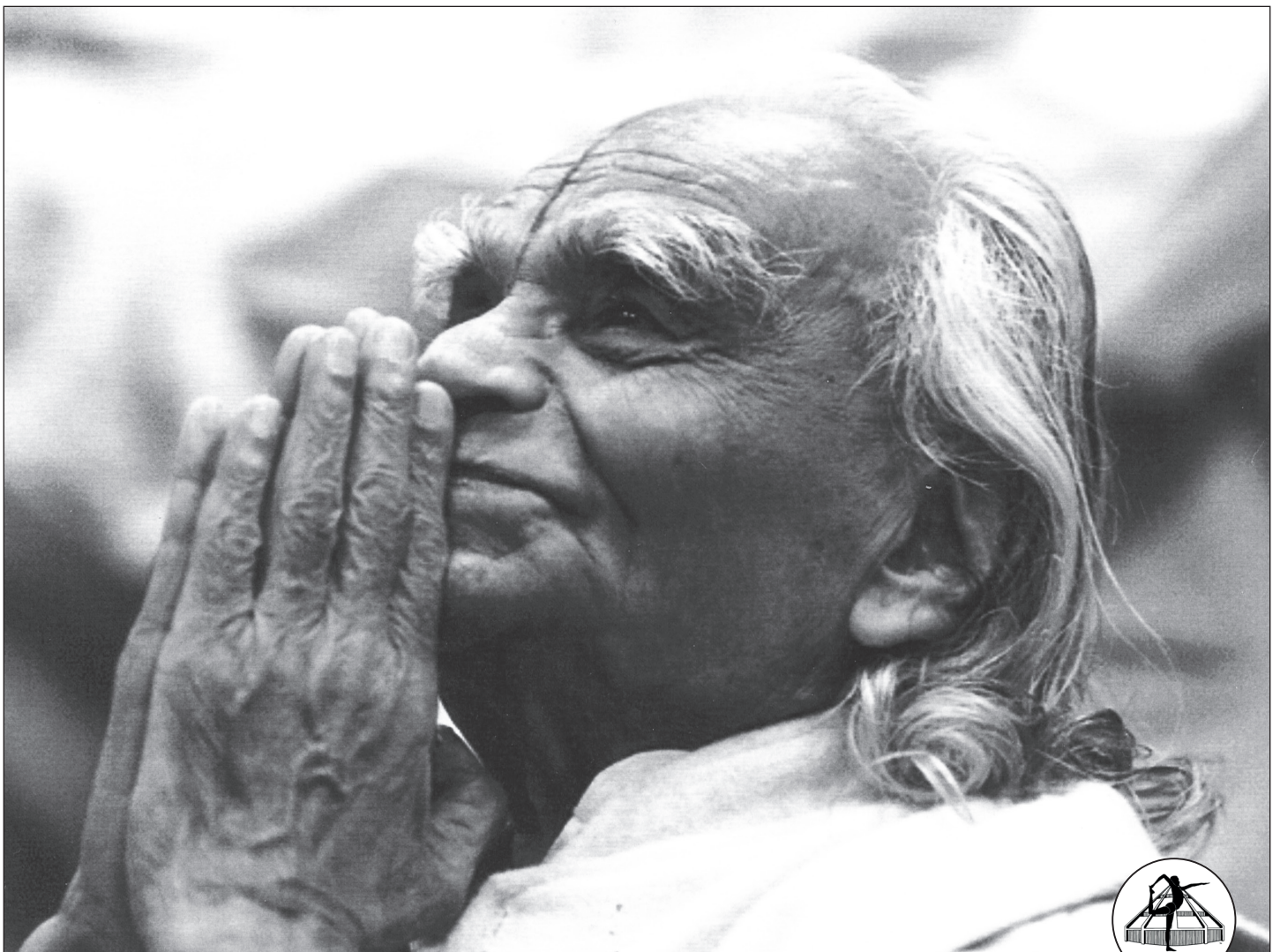


# iyengar - yoga - zürich

QUELLENSTRASSE 2 · CH-8005 ZÜRICH – WWW.IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH

TRAM 4 + 6 + 13 AB HAUPTBAHNHOF RICHTUNG ESCHER-WYSS-PLATZ > HALTESTELLE QUELLENSTRASSE

YOGA AN DER QUELLENSTRASSE SEIT 1996

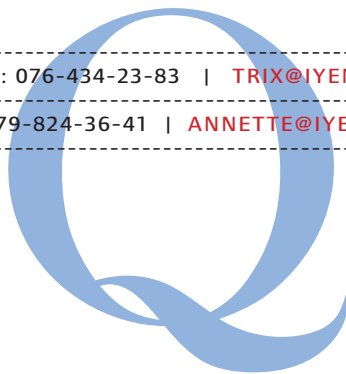


**Was ist Iyengar-Yoga?** Die vom indischen Yoga Meister B.K.S. Iyengar (1918–2014) begründete Richtung des Hatha Yoga fördert mit differenzierten Instruktionen die gezielte Ausrichtung des Körpers. Hilfsmittel wie Gürtel, Holzblöcke, Seile usw. werden dort eingesetzt, wo fehlende Beweglichkeit oder eine körperliche Schwäche besteht. Sie ermöglichen zudem ein längeres Verweilen in der idealen Körperstellung (Asana). Es stellen sich Konzentration, Ruhe und Klarheit im Geist ein. Durch sorgfältig abgestimmte Sequenzen (Abfolge der Asanas) wird der Körper in seiner Stärke und Flexibilität optimal aufgebaut und schliesslich in eine tiefe Entspannung geführt.

1996 wurde die Yoga-Schule-Zürich gegründet und von B.K.S. Iyengar persönlich eingeweiht. Somit ist sie die älteste Yogaschule in Zürich, welche die Iyengar-Methode vermittelt. Sie wird von den zertifizierten Iyengar®-Yoga-Lehrerinnen Francesca Aebi und Trix Wetter geführt. Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt. Punktuell kann auch ins Französische oder Englische übersetzt werden. Überdies bilden wir uns am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) Pune, India und an internationalen Workshops weiter.

FRANCESCA@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH TEL: 076-434-23-83 | TRIX@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH TEL: 079-541-39-23

HENNING@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH TEL: 079-824-36-41 | ANNETTE@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH TEL: 076-438-87-83



## KURSE 2020

<b>MONTAG</b>			<b>DONNERSTAG</b>		
17:00 – 18:30	ANNETTE	Anfänger	10:00 – 11:30	FRANCESCA	50+
19:00 – 20:30	HENNING	Mittelstufe	17:00 – 18:30	FRANCESCA	Fortgeschritten
<b>DIENSTAG</b>			<b>FREITAG</b>		
12:15 – 13:30	ANNETTE	Einführungskurs	09:00 – 10:30	FRANCESCA	Mittelstufe
18:00 – 19:30	FRANCESCA	Mittelstufe			
20:00 – 21:30	HENNING	Mittelstufe			
<b>MITTWOCH</b>					
12:15 – 13:45	TRIX	Mittelstufe			
17:00 – 18:30	FRANCESCA	Mittelstufe			
19:00 – 20:45	FRANCESCA	Fortgeschritten			

QUARTALSBEGINN 2020: 6. JANUAR

SPORTWOCHE: 15. – 22. FEBRUAR

FRÜHLINGSFERIEN: 11. – 25. APRIL

**Einführungskurs:** 0–3 Monate > Für Anfänger und EinsteigerInnen in die Iyengar-Methode **Anfänger:** ab 3 Monate – 2 Jahre > Grundstellungen werden unter einer verständlichen und präzisen Anleitung vertieft. Alle können von diesem Yogakurs profitieren. **Mittelstufe:** ab 2 Jahren regelmässige Praxis > Grundstellungen und Konzepte werden weiter vertieft. Grössere Auswahl an Stellungen und Variationen inkl. Umkehrhaltungen, Rückbeugen und Pranayama werden vorbereitet und systematisch aufgebaut. **Fortgeschritten:** ab 5 Jahre regelmässige Praxis > Intensivere Arbeit für erfahrene Yoga SchülerInnen, welche eine regelmässige Praxis haben. **Yoga 50+ :** Sanfter, langsamer Aufbau mit mehr Entspannung für Menschen ab 50. Für **Probestunden / Kurse bitte anmelden.**

## WORKSHOPS

### YOGA-SAMSTAG MIT FRANCESCA

ZEITEN: 9.00 – 12.00 UHR / KOSTEN: FR. 70.00

VORAUSSETZUNG: MIND. 2 JAHRE REGELMÄSSIGE IYENGAR YOGA PRAXIS

1. FEBRUAR

„WINTERSTILLE“ ASANA PRANAYAMA MEDITATION

7. MÄRZ

„DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN“ ASANA UND PRANAYAMA“

4. APRIL

„EINE ÜBUNGSPRAXIS ZUHAUSE AUFBAUEN“