

ANNETTE – I. QUARTAL 2020: 6. JAN. – 11. APRIL

SPORTFERIEN: 25. FEBRUAR – 1. MÄRZ

III, 1

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

Dharana (Konzentration) ist die Fähigkeit
unseren Geist auf einen Gegenstand auszurichten.

iyengar  yoga zürich

13 LEKTIONEN: CHF 390.– / 325.– * (*REDUKTION: STUD./AHV/IV)

QUARTALSBEITRÄGE BITTE VOR DEM NEUEN QUARTAL BEZAHLEN ODER ÜBERWEISEN AUF:
ANNETTE FROMMER, ZÜRICH / POSTKONTO: CH57 0900 0000 1514 4328 0 / 25-144328-0

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“

FRÜHLINGSFERIEN: 11. – 25. APRIL 2020

ANNETTE FROMMER : ANNETTE@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH | M 076 438 87 83
WWW.IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH