

iyengar - yoga - zürich

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

TRAM 4 + 13 + 17 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) 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

SUSANNE@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH TEL: 079-727-89-78

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

KURSE 2019

MONTAG			DONNERSTAG		
17:00 – 18:15	ANNETTE	Einführungskurs	10:00 – 11:30	FRANCESCA	50+
18:45 – 20:15	HENNING	Mittelstufe	17:00 – 18:30	FRANCESCA	Fortgeschritten
DIENSTAG			FREITAG		
18:00 – 19:30	FRANCESCA	Mittelstufe	07:00 – 08:15	SUSANNE	Einführungskurs
20:00 – 21:30	HENNING	Mittelstufe	09:00 – 10:30	FRANCESCA	Mittelstufe
MITTWOCH					
12:15 – 13:45	TRIX	Mittelstufe			
17:00 – 18:30	FRANCESCA	Mittelstufe			
19:00 – 20:45	FRANCESCA	Fortgeschritten			

FRÜHLINGSFERIEN: 20. APRIL – 4. MAI

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

ZEIT: 9:00 – 12:00 UHR / KOSTEN: FR. 70.00

9. FEBRUAR 2019

«AUS DER MITTE KRAFT SCHÖPFEN» ASANA PRANAYAMA MEDITATION

2. MÄRZ 2019

«UMKEHRHALTUNGEN UND VARIATIONEN, PRANAYAMA»

6. APRIL 2019

«ASANAS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN»

YOGA-RETREAT AN PFINGSTEN: 7. – 10. JUNI 2019

3 TAGE MIT: ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION