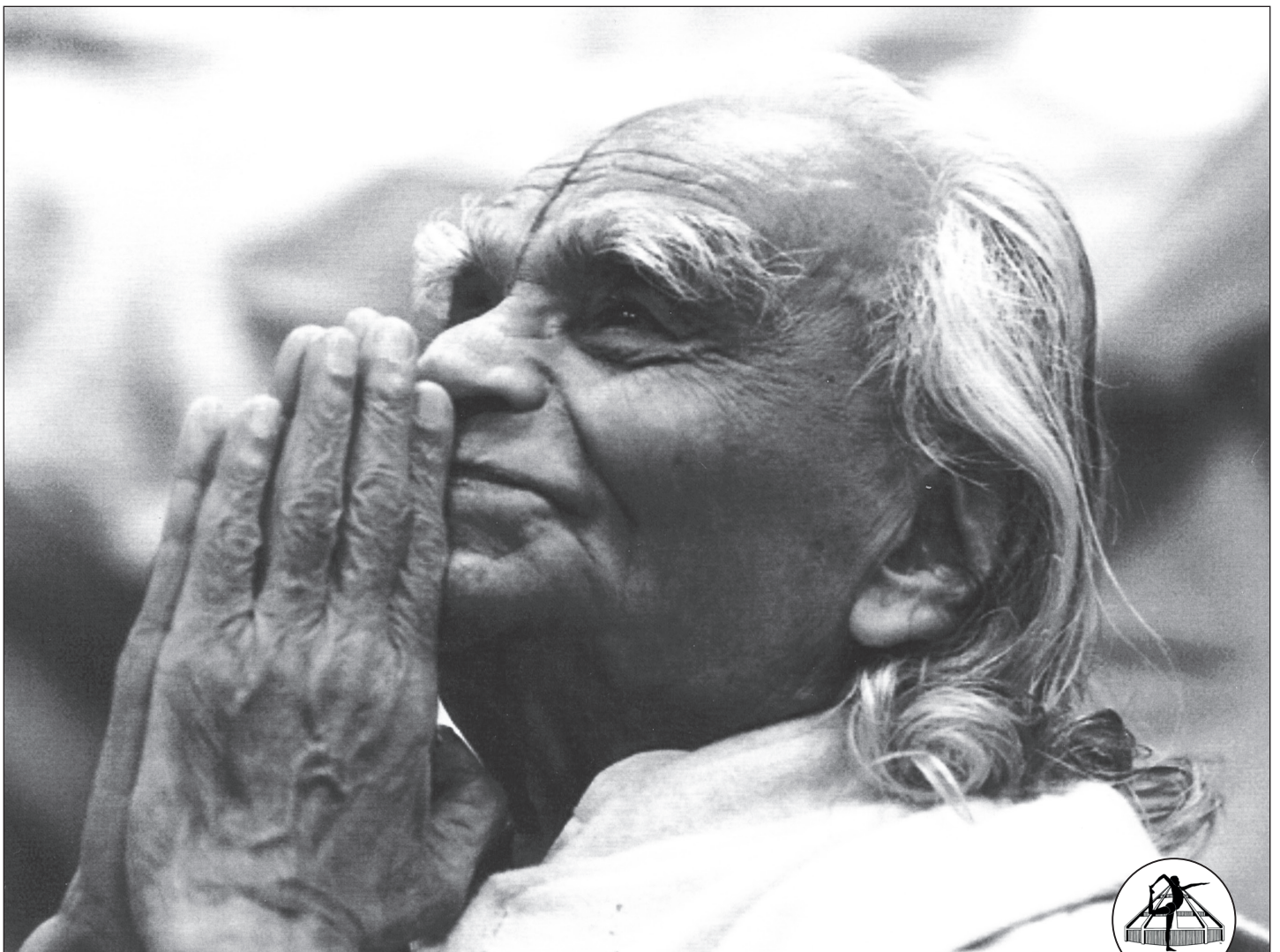


iyengar - yoga - zürich

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

SOMMERFERIEN: 15. JULI – 17. AUGUST

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-FRÜH MIT FRANCESCA

12.– 16. AUGUST 2019: ZEIT: 7:00 – 8:40 / KOSTEN: 150.00

WORKSHOP WITH CLAUDIA DIAZ: 28. JULI

MINIMUM OF 4 YEARS REGULAR PRACTICE, BALANCING AND BACKWARD EXTENSION

SUNDAY, 9.00 – 13.00 UHR, IN ENGLISH, COST: CHF 100.00

REGISTRATION: TAMARAFVS@GMAIL.COM

YOGASAMSTAG MIT FRANCESCA: 21. SEPTEMBER

«FREUDVOLLE PRAXIS MIT DEM STUHL» WIR LERNEN, WIE UNS DER STUHL IN EINER VIELFALT VON ASANAS UNTERSTÜTZEN UND ALS BRÜCKE UND VERTIEFUNG ZUM KLASSISCHEN ASANA DIENEN KANN.

MINDESTENS 2 JAHRE REGELMÄSSIGE PRAXIS

9.00 – 12.00 UHR > KOSTEN: CHF 70.00

ANMELDUNG: FRANCESCA@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH