

HENNING – I. QUARTAL 2020: 6. JAN. – 11. APR.

SPORTFERIEN: 8. – 15. FEBRUAR

II, 1

Tapah – svādhyāya-īśvaspraṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Unsere Yogapraxis muss drei Qualitäten vereinigen:
Klärung, Selbstreflexion und Akzeptanz
unserer Grenzen

iyengar yoga zürich

13 LEKTIONEN: 390.00 / 325.00*
(*REDUKTION: STUD./AHV/IV)

QUARTALSBEITRÄGE BITTE VOR DEM NEUEN QUARTAL BEZAHLEN ODER ÜBERWEISEN AUF:
HENNING BULLER, 8050 ZÜRICH > ZÜRCHER KANTONALBANK > CH69 0070 0112 9000 8732 7

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

HENNING BULLER: HENNING@IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH | M 079 824 36 41
WWW.IYENGAR-YOGA-ZURICH.CH