



Erfahre YOGA Workshops 2021

09.05 | 29.08 | 03.10

yoga lounge Zürich Niederdorf

Yoga Workshops – sonntags

Nimm dir Zeit Yoga im Alltag anders zu erfahren, dein Yoga zu erfahren. Der Sonntag ist bewusst gewählt damit du vor, während und nach der Lektion genügend Zeit für dich hast.

Der Fokus liegt bei dir, in deinem Körper, deine Atmung und deinem Geist. Bringe sie miteinander in Einklang. Tempo und Intensität der Lektion sind angepasst auf die Dauer (3h). Spüre wie gängige Übungen sich anfühlen, wenn die Vorbereitung darauf ausgerichtet ist und die Lektion vollumfänglich auf deine Erlebnisse aufgebaut ist.

09. Mai 2021 – Core strength & Mula Bandha

29. August 2021 – Hips & shoulder mobility

03. Oktober 2021 – Spine mobility & strong back

1x 75 | 2x 140 | 3x 200

jeweils von 10:30 bis 13:30h | yoga lounge, schoffelgasse 3, Zürich
(zwischen Haltestellen Helmhaus und Rudolf-Brunn-Brücke)

Anmeldung unter: yoga.hrh@gmail.com oder +41 79 4310439



yoginho