

Asana intensiv und präzise – Yoga aus Sicht der Spiraldynamik®

Yoga Asanas aus anatomischer Sicht stehen im Zentrum des aktuellen Yoga Specials Asana intensiv und präzise. Wir befassen uns mit dem natürlichen Bauplan des Körpers und setzen dieses Wissen achtsam in Yoga Haltungen um.

Im ersten Teil dieses Specials konzentrieren wir uns auf die Anatomie der Füße, auf die Beinachse und auf eine stabile Balance in Stehhaltungen, im zweiten Teil des Specials üben wir die Länge der Wirbelsäule und beziehen den Brustkorb und Drehhaltungen mit ein.

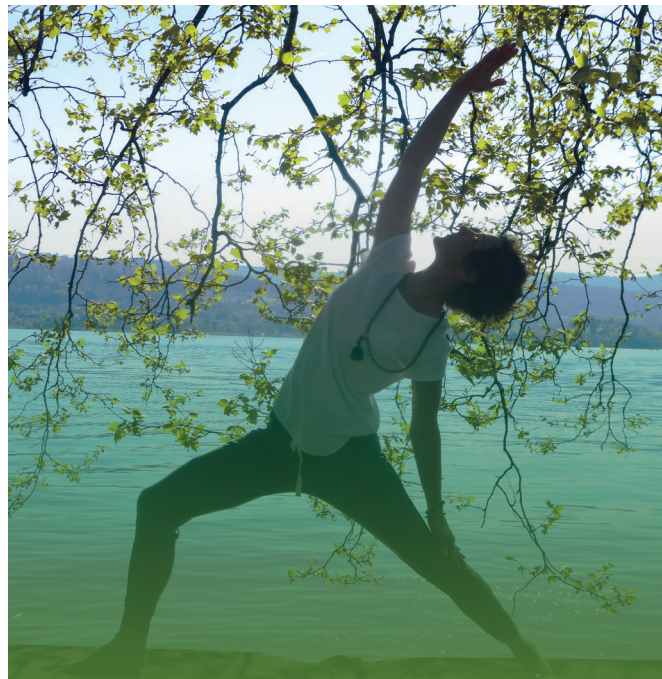
**«Your body is your temple.
Keep it pure and clean
for the soul to reside in.»**

B.K.S. Iyengar

Ich freue mich auf dich!

Barbara Schütz

Namasté, Barbara Schütz



Samstag, 2. Juni 2018
10–12.30 Uhr (erster Teil)
14–16.30 Uhr (zweiter Teil)

Yoga Limmat
Hardturmstr. 124, EG
8005 Zürich

Kosten: 1 Halbtage Fr. 60.–
Ganzer Tag Fr. 110.–

Anmeldung:
info@spandayoga.ch
oder 079 258 03 20

Mehr auf
www.spandayoga.ch