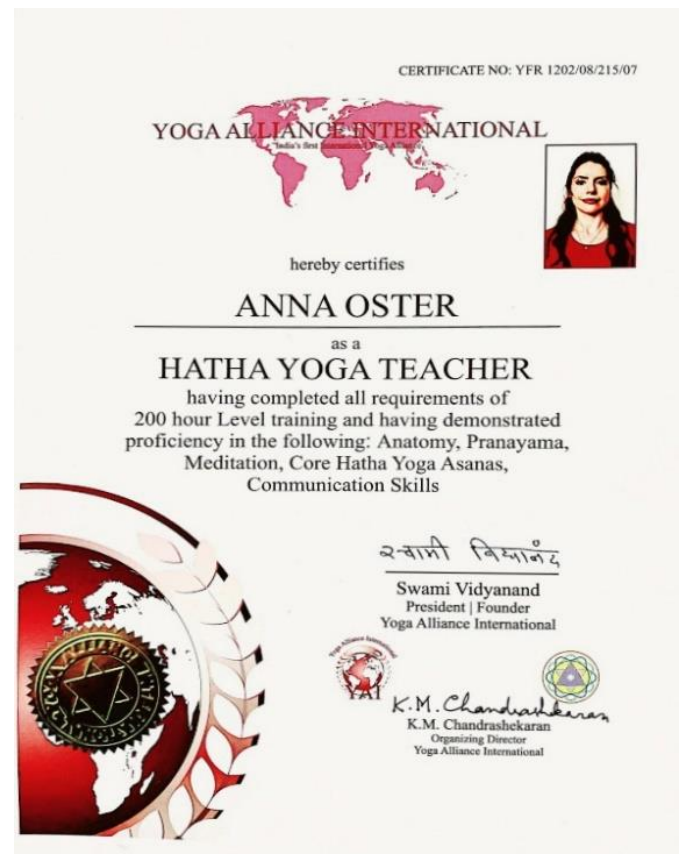


Hatha Yoga

Lehrerin:
Anna Oster
Kontakt:
Telefon: +41 79 397 57 09
E-Mail:
anna.oster@bluewin.ch



Der klassische und ganzheitliche Yoga-Stil, welcher Meditation, Atemübung und Körperübung vereint. Die Körperübungen beinhalten kraftvolle und beweglichkeitsfördernde Sequenzen. Jede Übung kann individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.



Adresse:
Tanzschule
Galactic-Dance
Albulastrasse 47
8048 Zürich
www.galactic-dance.ch

Yoga ist eine grossartige Möglichkeit, sich von Problemen abzulenken und unnötige Gedanken loszuwerden. Es hilft, sich selbst sowohl äusserlich als auch innerlich zu kennenlernen. Schon in den ersten Lektionen machst Du einen grossen Schritt in Richtung Körperbeherrschung und Atemkontrolle. Ausserdem hilft Dir Yoga deine Muskeln zu straffen, dein Körper und dein Geist in die Balance und Harmonie zu bringen.