

MALAYOGA

Hatha Yoga

NEU ab November 2020 Montag von 18 - 19.15 Uhr

im Yogastudio MALAYOGA, Gotthardstr. 32 in Thalwil. Das Studio befindet sich direkt beim Bahnhof Thalwil und auch für Autofahrer hat es genügend Parkplätze in der Umgebung, die Coop Parkgarage ist gleich nebenan.



Hatha Yoga mit Silvia - dehnen, kräftigen, entspannen

Die Grundlage für diese Stunden ist das klassische Hatha Yoga, bei dem die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert wird. Beides ist wichtig um Asanas auch in Ruhe halten zu können, so dass sich die Wirkung des Yogas entfalten kann. Ebenso beinhalten die Stunden Balance Übungen, welche die Konzentration und die Achtsamkeit fördern und somit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

In Zusammenarbeit mit den Schülern ist mir das Ausführen und somit die Korrektur der Körperhaltungen sehr wichtig. Jeder Kursteilnehmer bewegt sich jedoch seinen Möglichkeiten entsprechend und nimmt auch seine eigenen Grenzen wahr.

Meine Yogastunden bestehen aus einer kurzen Meditation (Anfangsentspannung), Pranayama (Atemübung), Asanas (Körperstellungen) sowie Savasana (Schlussentspannung).

Preise:

10-er Abo für CHF 280, 3 Mt. gültig

5-er Abo für CHF 160, 2 Mt. gültig

Einzellektion CHF 35.00 (bitte Anmeldung)

Schnupperlektion CHF 20.00 (bitte Anmeldung)

Anmeldungen nehme ich gerne entgegen über WhatsApp 076 453 18 29 oder
E-Mail steynsilvia@gmail.com - www.yoga-samata.ch

Namaste,
Silvia