

Yoga-Workshop am 29.04.2017



13.00 - 15.00 Uhr

Yoga-Workshop

mit Marina

In diesem Workshop geht es darum uns bewusst auf das Atmen zu konzentrieren. Yoga Asanas fördern deine Stabilität und dein Wohlbefinden. Asanas dienen aber nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung. Sie haben eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist. Sie wirken auf Muskeln Gelenke, Atmung, Herz, Kreislauf, Nerven und Lymphsystem sowie auf Geist, Psyche und Chakren.

Bring deinen Gedankenfluss zur Ruhe und öffne dein Herz. Fühle Freiheit, Frieden und Entspannung.

Was erwartet mich:

- Atemübungen
(Um den Körper optimal auf die Asanas vorzubereiten)
- Sonnengruss
(Eine fließende Abfolge von 12 Körperstellungen)
- Statische Körperhaltungen bestehend aus Balanceübungen, kräftigenden und dehnenden Körperstellungen
- Abschluss durch Tiefenentspannung, begleitet von Musik

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. **Eine Reservierung vorab ist erforderlich (first-come, first-served).** Für kleine Snacks und Erfrischungen ist vor Ort gesorgt.

Anmeldung unter Tel. +41 43 816 56 66 oder per Email an info@airport-fitness.ch.

Airport Fitness und Wellness AG Hotelstrasse CH-8060 Zürich-Flughafen