

yogastudioanker



3. MÄRZ 2018
YOGASTAFETTE

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich, yoga-anker.ch

YOGASTAFETTE

3. MÄRZ 2018 | 13–16 Uhr (ohne offizielle Pause)

Tee und Kuchen 16–17 Uhr | Kosten 5 Franken

Das Team von **yogastudioanker** veranstaltet wieder eine Yogastafette.

Im Rhythmus von 20 Minuten übergibt eine Yogalehrkraft den Yogastab der Nächsten. Von Mantra über Asana zu Pranayama bis zur Meditation und Yoga Nidra führt dich das Team durch acht Yogawelten unter einem Dach. Wir sind Yogaanker.

13.00 h	Mantrasingen	Johannes Glarner
13.20 h	Asana	Mattia Fronzaroli
13.40 h	Asana	Natalia Knuchel
14.00 h	Asana	Simona Marty
14.20 h	Asana	Sarah Malaer
14.40 h	Asana	Sarah Mai
15.00 h	Pranayama	Stefan Faust
15.20 h	Meditation	Felix Hanselmann
15.40 h	Yoga Nidra	Barbara Frei

In einer intensiven Yogasession von 3 Stunden erfährst du dein Potential und unseren Fokus. Nach der Session findet sich bei Chai und Kuchen Zeit für den persönlichen Austausch. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Om Namaha Shivaya und herzlich willkommen!