

Yoga am Zürichberg

Mommsenstrasse 2, 8044 Zürich

Namasté im "Yoga am Zürichberg", deinem persönlichen Yoga Studio im Quartier Fluntern

Yoga als ganzheitliches Übungssystem hilft, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Yoga fördert deine körperliche, mentale und seelische Gesundheit und kann dich insbesondere auch in Themen der Frauengesundheit unterstützen. Durch die Yogapraxis verändert sich dein Körpergefühl zum Positiven, Stress und Spannungen werden abgebaut.



Wir sind ein Team von erfahrenen Yogalehrerinnen und bieten wöchentliche Yoga-Klassen unterschiedlicher Stile an. Unter achtsamer und individueller Anleitung unterrichten wir Yoga Asanas, Pranayamas und Meditation.

Angebot:

- Wöchentliche Yoga Lektionen; verschiedener Yoga Stile (Hatha, Vinyasa, Baptiste, Yin Yoga, etc.) in Deutsch und Englisch für alle Anfänger und Fortgeschrittene
- Privatlektionen; in welchen wir individuell auf deine Bedürfnisse eingehen können
- Yoga 60+
- Yoga Lektionen für Kinder
- Workshops und Specials z.B. Meditation Circle, MBSR, Aroma Yin, Acro Yoga, Familiy Yoga, usw.
- Workshops zu Themen der Frauengesundheit, z.B. Hormon Yoga, POC, usw.
- Schwangerschaftsyoga

Wir freuen uns, dich kennen zu lernen und mit unserem Yoga Angebot zu unterstützen!
dein Yoga am Zürichberg-Team

info@yoga-zurichberg.ch

Yoga am Zürichberg

Mommsenstrasse 2, 8044 Zürich

