



Hatha Yoga

Для меня йога- это прекрасный спутник жизни. Она учит укреплять тело, поддерживать связь между телом, дыханием и сознанием. В йоге нет границ, мы никогда не перестаём учиться, открывать для себя новые возможности тела, это бесконечный процесс, который не заканчивается в зале, на коврике. Йога балансирует наш внутренний мир и переносит главные принципы с собой в повседневную жизнь: внимательность, присутствие в настоящем, принятие себя, заботу о себе и окружающих. Занятия проводятся в мягком динамичном стиле. Комплексы посильные и комфортные. Возраст, вес не имеют значения. Йогой можно заниматься в любом возрасте.

Für mich ist Yoga der perfekte Begleiter für das Leben. Es lehrt dich, deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist zu stärken. Im Yoga gibt es keine Grenzen, wir hören nie auf zu lernen, neue Möglichkeiten des Körpers zu entdecken und es ist ein endloser Prozess, der nicht in der Turnhalle oder auf der Matte endet. Yoga bringt unsere innere Welt ins Gleichgewicht und vermittelt die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit, der Präsenz in der Gegenwart, der Akzeptanz des Selbst und der Fürsorge für sich selbst und andere.

Die Klassen werden in einem sanften, dynamischen Stil unterrichtet. Die Yogastunden sind überschaubar und komfortabel. Alter und Gewicht spielen keine Rolle, denn Yoga kann man in jedem Alter praktizieren.

Kurskosten (Yogastunden auf Russisch)

75 Minuten CHF 30

10er Abo 270 | 5er Abo 140

Schnupperlektion CHF 10

Kursanmeldung erforderlich

Marina Egli (zertifizierte Yogalehrerin)

marina@egli-privat.ch oder 079 675 65 26

