



Kraftvoll und entspannt in die neue Woche

Iyengar Yoga Kurs, neu in Chur



Sonntag von 16.15 bis 18.15 Uhr, in der
Physiopraxis Gioia in Chur

Iyengar Yoga zeichnet sich durch die präzise Ausübung der Asanas aus. Durch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln wie Decken, Klötzen, Gurten usw. kann länger in den Asanas verweilt werden, was die gesundheitsfördernde Wirkung der Asanas unterstützt. Zahlreiche Studien bestätigen die positive Wirkung der regelmässigen Übungspraxis auf Körper und Geist. Dieser körperbetonte Yoga-Stil ist geeignet für Anfänger, welche die Asanas von Grund auf lernen möchten. Er eignet sich aber auch für erfahrene Yogis/Yoginis, welche sich auf die korrekte Ausübung der Asanas konzentrieren möchten.

**Infos und Anmeldung bei Susanne Kienberger, zertifizierte
Iyengar Yogalehrerin**

Adresse: Physio Gioia, Calandastrasse 62A, 7000 Chur

Kursdaten: 28. Juni, 12. Juli, 16., 30. August, 27. September 2020
Preis: CHF 60.-/Workshoptermin

E-Mail: info@susannekienberger.ch

Telefon: +41 79 727 89 78

Homepage: www.susannekienberger.ch



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch