



# Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

## Iyengar Yoga Kurs online (d/e)



Zahlreiche Studien bestätigen die positive Wirkung der regelmässigen Übungspraxis auf Körper und Geist. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass du dein Immunsystem stärkst, damit du widerstandskräftig bist und bleibst. Iyengar Yoga online ist geeignet, wenn du dich zu Hause im Wohnzimmer kräftigen, bewegen, dehnen und entspannen möchtest. Durch meine konkreten Anleitungen und Korrekturen kannst du dich vollkommen auf die Ausführung der Asanas konzentrieren. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse wie auch für Yoga-Praktizierende geeignet.

Kurse online:

- **Kurs am Montagabend, 18.30 bis 19.30 Uhr**
- **Kurs am Freitagmorgen, 07.00 bis 08.00 Uhr**
  - o Zoom Link folgt nach Anmeldung
  - o Pro Person CHF 25 bis 35.- je nach Gruppengrösse

Was brauchst du?

- Yogamatte, bequeme Kleidung (kurze Hosen, T-Shirt)
- Laptop mit Kamera oder iPad (mit zoom App)

**Über mich:**

Ich bin zertifizierte Iyengar Yogalehrerin und unterrichte mit Herzblut regelmässig Yoga. Für mich ist Yoga eine schöne Methode, um nach innen zu schauen sowie den Körper kräftig und beweglich zu halten. Ich biete Gruppenkurse sowie auch Einzelunterricht an.

E-Mail: [info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)

Handy: +41 79 727 89 78

Homepage: [www.susannekienberger.ch](http://www.susannekienberger.ch)



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)