

# YOGA IN KILCHBERG

## Yoga Flow mittel Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr

mit Eefje Luijckx

dipl. Ayur Yoga-Lehrerin und -Therapeutin

Master Public Health, PhD Health Science

Dipl. Physiotherapeutin



### „Yoga tut vom ersten Atemzug an gut“

Mein Yoga-Stil ist den TeilnehmerInnen angepasst, atembetont, anatomisch fundiert und basiert auf dem Ayur Yoga von Remo Rittiner. Ayur Yoga verbindet die Yoga-Tradition mit dem aktuellen Wissen über Anatomie, Medizin und Hirnforschung.

Während meiner Yogalektionen setze ich mein Fachwissen und meine Erfahrung als Physiotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin mit ein.

Ayur Yoga fördert einen offenen und respektvollen Austausch mit Dir selbst und anderen.

Ich bin in den Niederlanden geboren und lebe mittlerweile seit fünfzehn Jahren in Zürich. Ich liebe die Natur und alle Formen der Bewegung - ob im Schnee, im Wasser oder im Wald.

Anmeldung bitte bei:

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch