

# YOGA

I N K I L C H B E R G

## Hatha Yoga und Vini Yoga mittel

Als Ausgleich zu einem anspruchsvollen Alltag

**Montag 18.00 -19.30 Uhr**

mit **Gabriella Stergiou Huber**

Dipl. Hatha Yogalehrerin IKT  
Komplementär Therapeutin OdAKT  
Krankenkassen anerkannt

**Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie  
und eine unerschöpfliche Energiequelle**



Asanas (Körperhaltung) werden spielerisch, dynamisch und statisch im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Die Übungen sind vielfältig und ganzheitlich. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung wird der Körper beweglicher und kraftvoller. Teilnehmende üben im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Grenzen.

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