

Iyengar® Yoga mit Mia Bürgi

Montags 19.45 Uhr, Iyengar® Yoga für geübte Anfänger / Mittelstufe



*„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,
so dass der Garten wachsen kann.“ B.K.S. Iyengar*

Die nach dem indischen Yogameister B.K.S. Iyengar (1918-2014) benannte Methode zeichnet sich durch die sehr präzise äussere wie innere Körperausrichtung beim Üben der Körperstellungen aus. Intensives und detailgenaues Praktizieren fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Durch regelmässiges Üben werden Ruhe und Klarheit entwickelt.

Iyengar® Yoga ist keine sanfte Entspannungsgymnastik, sondern vermittelt Intensität bis in die tiefsten Schichten von Körper und Geist. Im Zusammenspiel von Flexibilität, Balance und Entspannung wird eine sinnvoll aufgebaute Abfolge von Asanas kraftvoll und wach geübt. Das Strecken, Beugen und Dehnen in alle Raumrichtungen öffnet und zentriert den ganzen Menschen.

Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Bolster und Decken werden häufig verwendet um allen Teilnehmenden, unabhängig von ihrem Können, die sichere und korrekte Ausführung der Übungen zu ermöglichen.

*Mia Bürgi
Zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV/EU*



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