

# YOGA

I N K I L C H B E R G

## Universal Yoga

mit **Vlada Hug, dipl. Yogalehrerin SYV/ EYU**

**ab 6. Mai: Montags 14.00 und Freitags 18.30 Uhr, 90 Min.**

**für Anfänger und Mittelstufe auf Deutsch oder russisch**

Mit Yoga lässt sich das Chaos widerstreitender Gedanken besänftigen. (B.K.S. Iyengar)



Universal Yoga, entwickelt von Andrey Lappa, ist ein dynamischer und multidimensionaler Yoga-Stil, der zu mehr körperlicher Gesundheit, Wohlbefinden, emotionaler Stabilität und geistiger Klarheit führt.



Universal Yoga integriert die Yogasysteme des Himalayas und vereint andere Yogastile wie klassisches Hatha Yoga und Vinyasa sowie auch yogische Philosophie, körperliche Asanas und klösterlich Techniken. Dies kann uns in unserer geschäftigen und chaotischen Welt helfen, die Vereinigung unseres ganzen Wesens zu erreichen und im Hier und Jetzt zu leben.

Auf gekreuzten Matten nutzen wir unseren Körper, um ein energetisches Bewegungs Mandala mit innovativen Asanas zu schaffen, die den Körper ins Gleichgewicht bringen. Vinyasa und Asanas werden eingesetzt, um den Energiefluss in unserem Körper zu kontrollieren. Während wir uns auf der Matte drehen, arbeiten wir mit dem Körper in alle Richtungen und mobilisieren so alle Gelenke und die Wirbelsäule.

Wir praktizieren auch mit Meditation, Visualisierung, Pranayama-Techniken, Mantras und Mudras, sodass der ganze Körper und die Seele revitalisiert, gereinigt und vereinheitlicht werden.

Ich freue mich, Dich willkommen zu heissen und Dich in die Wunder des Universal Yoga einzuführen.

**Anmeldung bei Vlada Hug, 076 733 83 02, [vladahug2@gmail.com](mailto:vladahug2@gmail.com) oder 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](mailto:info@yoga-kilchberg.ch)