

# Yoga

bei VGZ - Wellness am Züriberg



## Laufende Yoga Lektionen Dienstag über Mittag und Donnerstag Morgen ab Herbst 2009

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Yoga auf Körper & Geist.  
Ein Weg zur inneren Mitte und Ruhe.

Mit fließenden und statischen Übungen aus Hatha und Kundalini Yoga wird der Körper gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit und Balance gesteigert. Einfache Atemübungen fördern die Konzentration und Zentriertheit. Wir verwenden Hilfsmittel, um den Einstieg für Anfänger zu erleichtern.

Der Kurs am Dienstag Mittag ist ausgerichtet auf Stressabbau, Tiefenentspannung und Energieausgleich. Derjenige am Donnerstag Morgen weckt den Körper sanft und versorgt dich mit Energie für den ganzen Tag.

Die Yogalektionen am VGZ können mit einem quartalsweisen Abonnement (keine Lektionen während der Stadtzürcher Schulferien) oder per Einzeleintritt besucht werden.

### Yoga über Mittag

jeweils Dienstag, 12.15 – 13.30 Uhr  
Ankommen ab 12.00 Uhr

### Kosten pro Lektion (75 Min.):

CHF 35.-- im Abonnement / CHF 40.-- Einzeleintritt

### Daten

**Herbstquartal:** 9x CHF 315.-- (Abo)

Di. 20.10. – 15.12.2009 / Do. 22.10. – 17.12.2009

### Yoga am Morgen

jeweils Donnerstag, 8.45 – 10 Uhr  
Ankommen ab 8.30 Uhr

**Winterquartal:** 5x CHF 175.-- (Abo)

Di. 5.1. – 2.2.2010 / Do. 7.1. – 4.2.2010

**Ort:** Dojo, Wellness am Züriberg, (VGZ) Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich  
PP vorhanden, Tram: 5 oder 6 bis Susenbergstrasse

Unverbindliches Probetraining auf Anfrage möglich.

**Auskunft und Anmeldung: 044 350 70 27**

### Kursleitung

Sonja Krenger Prchal arbeitet als dipl. Komplementärtherapeutin Polarity mit eigener Praxis im Kreis 6. Ausbildung als Aerobic, Fitball und Rebounding Instruktorin. Weiterbildungen in klassischem Ballet, Tanz, Yoga und Beckenboden-Training. 10 Jahre Yogapraxis, seit über 5 Jahren Leiterin für Hatha Yoga.