

# Power Yoga

Level 1



Neu: 6-teiliger Kurs ab 5.3.11



Yogaschule Christa Locher

## Was ist Power Yoga

*Power Yoga* orientiert sich an den Vorgaben des Ashtanga Yoga, lässt aber Erkenntnisse aus der modernen Sportmedizin in den Unterricht einfließen.

*Power Yoga* beschreibt die meditative Abfolge von progressiven Posen in Kombination mit der Atmung. Es ist ein praktisches System zur Entwicklung und Gesunderhaltung der gesamten Persönlichkeit.

*Power Yoga* steht hier für ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung, Balance und Vitalität. Die Körperstellungen (Asanas) werden in dynamischer und fließender Weise, aber dennoch präzise geübt, wodurch der natürliche Atemfluss angeregt und unterstützt wird. Ein dynamisches und kraftvolles Yoga-Workout, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und mit lebendiger Energie versorgt.

## Für wen ist Power Yoga geeignet

*Power Yoga* ist für alle gesunden Menschen geeignet, die ihre Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördern möchten. Insbesondere für den gestressten Menschen ist *Power Yoga* eine ideale Methode, um den strapazierten Geist und die Seele anzusprechen, die Gedanken zu konzentrieren und zur inneren Balance zu finden.

„What counts is not the ability to stand on the hands or drop into a backbend, but the ability to keep the mind steady and the heart joyful, no matter what posture you are in.“ R.Freeman

## Kurszeiten

6-teiliger Kurs zum Kennenlernen  
Jeweils am Samstag von 9.00-10.00 Uhr  
5.3. / 12.3. / 19.3. / 2.4. / 9.4. / 16.4.

## Kosten

SFr. 150.—, pauschal

## Kursleitung

Bettina Hirsig  
Power Yoga Instructor Level 1



## Kurslokal

Yogaschule Christa Locher  
Geerenstrasse 6  
8157 Dielsdorf

## Anmeldung (erforderlich)

Christa Locher  
Tel. 079 516 39 53  
christa@yogaschool.ch  
www.yogaschool.ch

Nutze die gratis Probelektion am 26.2. und entscheide dich danach, ob du „genug Power und Freude“ hast zum Weitermachen!

Gratis Probelektion am 26.2.

Yoga als Weg...