

Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper und Geist gleichzeitig beansprucht. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Inhalte einer klassischen Yoga-Stunde sind körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungsübungen. Wir unterrichten Yoga im dynamischen Vinyasa-Stil: Die Körperhaltungen gehen fließend ineinander über, wobei das Tempo massgeblich durch die Atmung bestimmt wird. So entsteht eine «Meditation in Bewegung».

Kursinhalte

Sie lernen die Basis für eine sichere Yogapraxis kennen. Der Fokus liegt auf einer präzisen Ausführung und individuell angepassten Übungsdurchführung. Mit kraftvollen Asanas wird das Muskelkorsett gestärkt und die Haltung verbessert. Durch Pranayamas, Meditation und Entspannungsübungen können Sie regenerieren und zur Ruhe kommen, um neue Kraft zu sammeln.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, Yogapraktizierende, die die Basics vertiefen wollen, und an Personen, die aufgrund von körperlichen Beschwerden «sicher» Yoga praktizieren möchten.

Leitung

Silvia Streif, dipl. Physiotherapeutin, Sporttherapeutin (DVGS), Yogalehrerin (YA)

Zeit

Montag 18.15–19.45 Uhr (90 Minuten)

Dienstag 12.00–13.00 Uhr (60 Minuten)

Ort, Kleidung und Kosten siehe Rückseite



Ort und Kleidung

Der Kurs findet in der Medbase Zürich Wiedikon, 2. Stock rechts, statt. Bitte bringen Sie Trainingskleidung (Turnschuhe sind nicht nötig) und ein Frotteetuch mit. Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Kosten

Wir bieten verschiedene Abonnemente an:

Einzellektion 90 Minuten (Montag):	CHF 37.–	10er Abo:	CHF 333.–
Einzellektion 60 Minuten (Dienstag):	CHF 25.–	10er Abo:	CHF 225.–

Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.

Die Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen.