
Stäfa, Männedorf, Meilen und Herrliberg neue Kurse bei yogastern



Nach einer Babypause, startet *yogastern* ab September wieder mit Yoga Kursen in Stäfa, Männedorf, Herrliberg und neu auch in Meilen. Angeboten werden Gruppenkurse in Yoga Basic und Yoga Flow für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie Yoga für Schwangere und Yoga nach der Geburt zur Rückbildung, ferner Privatstunden auf Anfrage.

Zentral ist in allen Klassen die Ausgewogenheit zwischen Atmung, Bewegung und Kraft, um eine Harmonie von Körper, Geist und Emotionen anzustreben. Im Yoga Basic werden die klassischen Asanas (Yogastellungen), der Sonnengruss sowie Atemtechniken und Meditation vermittelt, die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene, da mit verschiedenen Variationen gearbeitet wird.

Besonders für Yogageübte eignet sich das körperlich anspruchsvolle Yoga Flow. Die verschiedenen Asanas gehen

fliegend ineinander über und fördern in einem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung die Konzentration und Ausdauer.

Die Inhaberin von *yogastern*, Irène Timm, hat ihre Passion für die fernöstliche Philosophie vor rund einem Jahr zum Beruf gemacht und konzentriert sich heute nebst der Familie hauptsächlich auf den Yogaunterricht und ihr Yogastudium.

Die eigenen persönlichen Erfahrungen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung im Zusammenhang mit Yoga haben ihr Leben bereichert und sie motiviert, ihr Wissen bezüglich dieser Situation in diesen «anderen Umständen» zu vertiefen. So wird das Angebot von *yogastern* durch spezielle Yogakurse für Schwangere und für Frauen nach der Geburt abgerundet. Ziel ist es, mit Yoga auf die durch Schwangerschaft und Geburt veränderten körperlichen und emotionalen Bedürfnisse der Frau konkret einzugehen, um so mehr Energie und Wohlbefinden für die neue Lebensphase zu gewinnen.

Kontakt:

yogastern, Irène Timm
www.yogastern.ch
info@yogastern.ch
Tel. 079 407 81 92