

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode 
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.

HATHA-YOGA

Fortlaufende Kurse mit Drita Sulejmani, Präsenz- und Online-Unterricht

Möchten Sie sich manchmal gern so richtig entspannen, wissen aber nicht wie?

Wollen Sie ihren Körper beweglicher, mit mehr Elastizität und Freude erfahren?

Brauchen Sie mehr Energie und Kraft?

Möchten Sie Konzentration, Intuition und Kreativität entwickeln?

Dieser Kurs könnte Ihnen dazu verhelfen.

- **Yogastellungen (Asanas)** dehnen und stärken den ganzen Körper, ebenso wirken sie auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.
- **Atemübungen (Pranayama)** wirken reinigend und erhöhen die Vitalität.
- **Tiefenentspannung** regeneriert und aktiviert die Selbstheilungskräfte, beruhigt und wirkt stressabbauend.
- **Positives Denken und Meditation** führen zu innerem Frieden und eröffnen die Quellen von Intuition und Kreativität.

Kursleitung

Drita Sulejmani Jahrgang 1979, zertifizierte Yogalehrerin YVS nach den Richtlinien der internationalen Yoga Alliance. Lehrerin für Schwangerschaftsyoga und zweifache Mutter. Ich unterrichte mit viel Freude Hatha Yoga, mit Elementen aus dem Kundalini- und Anusara Yoga.

Informationen und Anmeldung

kontakt@indygoyoga.ch, www.indygoyoga.ch, 076 393 09 14

Kursort

CHI-ZENTRUM Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon
Tel. 044 741 22 06, info@chi-zentrum.ch, www.chi-zentrum.ch

Kurstage

Montag 10.00 - 11.15 Uhr
Dienstag 07.30 - 08.45 Uhr

Kursgebühren

10 x 75 Min. CHF 300.-
Kleingruppen 6 bis 8 Personen
Einzellektion CHF 35.-

Einstieg nach Absprache
jederzeit möglich

Privatlektionen

ermöglichen es Ihnen, in wenigen Stunden zu erlernen, was für Sie besonders wichtig ist.

Stundentarif CHF 100.-

Mitbringen

Trainingskleidung
Sportsocken
grosses Frottétuch

