

# Spezial-Kurs-Event am 25.02.2017

## *All You Need Is Inside*



13.00 - 15.00 Uhr

## **Yoga-Workshop**

mit Francesca

In dieser zweistündigen Yogaeinheit ziehen wir unsere Sinne zurück und begeben uns auf eine Reise zu uns Selbst.

Der „All you need is inside“ Workshop wird Dir die Freude am Experimentieren und den Spass am Lernen erwecken. Das Ziel, ist das Erarbeiten einer individuellen Yogapraxis, in der Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht verbessert und ein ruhiger, klarer Verstand gefördert werden können.

Mit der entsprechenden inneren Einstellung geübt, wird aus der körperlichen Übung eine persönliche spirituelle Erfahrung für Dich!

Der Workshop ist zudem eine ideale Vorbereitung auf die regulären Yoga-Klassen.

Was erwartet mich?

- Das Üben von Surya Namaskar (Sonnengruss)
- Die Wirkung der Asanas (Körperstellungen) auf Körper und Geist
- Die Kontrolle des Atems und die Reinigung des Körpers durch Pranayama (Atemübungen)
- Die Absolute Entspannung durch Savasana (Tiefenentspannung)
- Die innere Beobachtung durch eine geführte Meditation

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. **Eine Reservierung vorab ist erforderlich (first-come, first-served).** Für kleine Snacks und Erfrischungen ist vor Ort gesorgt.

Anmeldung unter Tel. +41 43 816 56 66 oder per Email an [info@airport-fitness.ch](mailto:info@airport-fitness.ch).

**Airport Fitness und Wellness AG** Hotelstrasse CH-8060 Zürich-Flughafen