

## Lernziele

- lernen Sie wieder auf sich selbst zu hören
- lernen Sie, sich total zu entspannen
- lernen Sie, wieder Ihren Körper zu verstehen
- lernen Sie, den Alltag abzuschütteln und in Ihre Mitte zu kommen.
- Mit einfachen Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen)

### Anmeldung:

**Yasmin Achrafie**

**Dipl. Yogalehrerin**

079 293 35 03

[yasminachrafie@gmail.com](mailto:yasminachrafie@gmail.com)

### Auskunft:

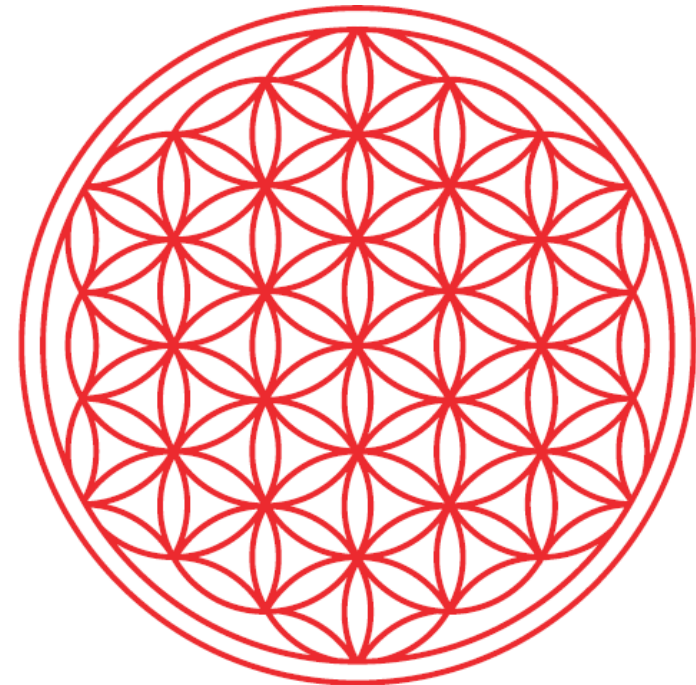
**Sarita Ranjitkar**

**Sozialdiakonin**

044 362 44 37

[sarita.ranjitkar@zh.ref.ch](mailto:sarita.ranjitkar@zh.ref.ch)

Ein Angebot der ref. Kirche Zürich Kirchenkreis sechs  
für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden



## Vinyasa Yoga

**Jeden Montagabend, 18.00-19.00 Uhr**

**Jeden Freitagmorgen, 8.00-9.00 Uhr**

**im Kirchensaal Unterstrass**

**Turnerstrasse 47, 8006 Zürich**

Vinyasa Flow ist Yoga im lebendigen Bewegungsfluss – der Fokus liegt auf der Koordination von Atmung und Bewegung, der intelligenten und kreativen Verbindung der Asanas mit dem Atem. Meditation in Bewegung! Ebenmässig und geschmeidig fliessen wir von einem Asana ins nächste, welches sich natürlich offenbart. Die Wirbelsäule wird im Bewegungsrhythmus intensiv mit einbezogen. So werden wir erkennen und verstehen, wie der Körper sich verankert und stabilisiert, von wo der Impuls einer Bewegung kommt und in welche Richtung uns dieser Bewegungsimpuls natürlicherweise führt. Der gleichmässige Atem (Ujjayi) ist die Seele dieser fliessenden Bewegung, der die Verbindung zwischen Körper und Geist herstellt.

Vinyasa Flow ist ein kreativer und spielerischer Yoga-Stil, der auf Hatha Yoga basiert – körperlich herausfordernd und dynamisch. Wir tauchen ein in unseren inneren Tanz, der im Aussen seinen Ausdruck über unseren Körper findet.

- Kursort:** im Kirchensaal Unterstrass  
Turnerstrasse 47  
8006 Zürich
- Kurszeiten:** jeden Montag  
18.00 – 19.00 Uhr  
jeden Freitagmorgen,  
8.00 – 9.00 Uhr  
(ausser in den Schulferien)
- Lektionsdauer:** 60 Minuten
- Unkostenbeitrag:** CHF 15.00 pro Lektion
- Eintritt:** jederzeit möglich
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden
- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.