



TULSI YOGA

DOWNTOWN

8002 Zürich

DIENSTAGS

19h30 – 21h00



Yogaunterricht ist seit 25 Jahren freudig mein Beruf und ein wichtiger Teil meiner Berufung. Ich nenne meine persönliche Art zu unterrichten ganz einfach Tulsi Yoga, weil es sich so ergeben hat. Tulsi Yoga hat sich durch die vielen Jahren des Praktizierens und Unterrichtens immer weiterentwickelt, so wie ich selber auch. Tulsi Yogaklassen sind integrierend, fördern inneres und äusseres Gleichgewicht und sprechen ausgewogen Körper, Geist & Seele an. Es ist ein Mix aus kraftvoll, fordernd, fliegend, dynamisch, sanft, beruhigend, regenerierend, meditativ, entspannend, stärkend und aus vielem mehr... ☺

Im wöchentlichen Unterricht fließen mit ein:

- ordnende, stabilisierende, aufbauende Elemente des Anusara Yoga
- kraftvolle, leidenschaftliche, anmutige Flows des Prana- und Vinyasa Yoga
- sanfte, tiefenwirksame, regenerierende Elemente aus der Hingabepaxis des Yin Yoga
- konzentrations- und achtsamkeitsfördernde Pranayama- und Meditationselemente
 - sowie Elemente die helfen, das Bewusstsein zu erweitern
- und Zusammenhänge des Lebens und uns selber tiefer zu verstehen.

www.tulsiyoga.ch



Anmeldung/Leitung Tulsi Yogaschule info@tulsiyoga.ch 078 711 62 47
10er Abo Tulsi Yoga CHF 320 gültig 14 Kurswochen / Drop-In-Einzelklasse CHF 40
Kursraum 4. OG Studio Yogabriel, Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich



Tulsi Madeleine Da Rugna

Dipl. Yogalehrende YS/EYU, Dipl. Meditationslehrende, Sai Shakti Yogateacher & Healer
Anusara- ♦ PranafLOW- ♦ Hatha- ♦ Power- ♦ Yin- ♦ SaiShakti- ♦ Soulflow-Yoga-mixed YogaClasses