

MY YOGA GARDEN

Die Happiness Oase, wo Deine Entspannung, Harmonie und Glück unser grösstes Anliegen sind.

YOGA & MEDITATION

Montags
20h – 21h30

Mein Yoga kommt aus dem rein klassischen ursprünglichen Hatha-Yoga- Grundasanas- das körperbezogene Yoga und es ist religionslos.
Mein Unterricht ist lebensfreudig, erfordert Disziplin und Ausdauer mit Heiterkeit und Genuss.



MY YOGA GARDEN®

Freitags
20h - 21h30

Die Lektionen sind ganzheitliche Yoga-Kurse mit Meditation inbegriffen. Die Musik unterstützt das Üben zur Selbstentwicklung. Es werden gerne Mantras gesungen. Herzöffnende Tiefentspannungen - eine Art lichtvolle Massage für die Seele - lassen Kräfte aufladen.

Was kann mit YOGA & MEDITATION erfahren und erreicht werden:

- * den Körper ehren und ihn in seine Balance führen
- * Richtig atmen
- * Zum Wesentlichen zurückkehren
- * das Leben wertvoll fühlen
- * sich vom selbstgebauten Leiden trennen können
- * Glück fühlen und ausstrahlen
- * sich bei der Kraft seiner inneren Ruhe befinden
- * Nerven, Ausdauer und Geduld stärken
- * Inspiration für die kreative Tätigkeiten
- * das gedankliche Rad in die positive Richtung drehen lassen
- * Entspannung und Harmonie

Auf dem Weg zu Sich, um Glück auszustrahlen !



Yoga

Garden



Therapie



Yogabriel

Eichrain



2,5 - 5 Yoga



Meditation

Lehrerin

Coralie, 3-fache Mutter, konfessionslos, meine Verbundenheit ist der Kosmos. Naturnah, energisch und lebensfreudig. Die Kreativität ist mein Feuer und Wasser.



Coralie Tinguely Marthaler

Zert. Meditationslehrerin, Zert. ganzheitliche Hatha-Yoga Lehrerin & Yoga-Therapeutin
Zert. Schwangerschaftsyoga, mediale Heilarbeit, Chakras-Massage

Gründerin und Leiterin der Yoga-Schule MY YOGA GARDEN | Stiglenstrasse 44 - 8052 ZH
Yoga-Studio 4. Stock | Beethovenstrasse 49 - 8002 ZH

MY YOGA GARDEN.ch | © Copyright



+41 79 625 01 13 | Anmeldung & Leitung | info@myyogagarden.ch