



Vini Yoga

in Zürich, Kreis 1

Der Begriff Vini Yoga bezeichnet keinen spezifischen Yoga Stil, sondern beschreibt einen besonderen Umgang mit den Übungen des Yoga. Er stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie «besondere Anwendung».

Vini Yoga wird von Frauen und Männern aller Altersgruppen praktiziert. Die Asanas (Körperhaltungen) sind individuell an die Personen angepasst, mit all den Gegebenheiten, die sie mitbringen. Es werden passende Übungen des Yoga ausgewählt und in sinnvollen, kleinen Schritten aufeinander abgestimmt und vermittelt. Die Bewegungen erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus des Atems. Körper, Atem und Geist sollen sich harmonisch miteinander verbinden. Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Achtsamkeit werden gefördert und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.



Kursort

Für Mich.Yoga
Weinbergstrasse 17
8001 Zürich

Kurszeiten

Montag, 10.00–11.00 Uhr
Dienstag, 14.00–15.00 Uhr
Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 20.00
Nichtmitglieder	CHF 23.00

Kursleiterinnen

Johanna Cadalbert am Dienstag
Catherine Philip am Montag

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

