



iyengar - yoga - zürich

**Neu Einführungskurs mit
Annette Frommer
Ab Montag 15. Januar, 2018
17-18:15 Uhr**

1x pro Woche 75 Minuten Fr. 25.- /
Studenten + AHV / 20.-

Annette Frommer

2006 stand ich erstmals auf einer Yoga-Matte. Seitdem besuche ich regelmässig Klassen, Workshops und Retreats bei Francesca Aebi, Trix Wetter, Judith Adank sowie weiteren Iyengar-Lehrerinnen und -Lehrern aus dem In- und Ausland. Zu erfahren, welche Ruhe und Sicherheit Yoga im Leben schenkt, hat mich bewogen, tiefer in die Praxis zu tauchen und noch mehr über die Methode von B.K.S Iyengar zu lernen: Seit 2016 besuche ich den ersten Ausbildungsjahrgang zur Iyengar-Yoga-Lehrerin bei Kerstin Khattab in Pfäffikon SZ. Neben dem Üben lehrt mich besonders der Alltag mit unserem Sohn wie ganzheitlich Yoga wirkt.