

# Yoga im Dorf Weitere Workshops Üben bei Beschwerden

Iyengar-Yoga hilft bei körperlichen Schwierigkeiten und unterstützt im Umgang mit Verletzungen.

**Montag, 3. Juli, 19 - 21 Uhr**

Fokus auf unterer Rücken

**Dienstag, 4. Juli, 9 - 11 Uhr**

Fokus auf Knie

**Mittwoch, 5. Juli, 9 - 11 Uhr**

Yoga im Alter mit Fokus auf Hüfte

**Mittwoch, 5. Juli, 19 - 21 Uhr**

Fokus auf Nacken / Schulter

Teilnahme möglich als Schüler:in oder als Assistenz für (angehende) Lehrpersonen.

## Ort

Yoga im Dorf  
Schulstrasse 17, 5436 Würenlos

## Kosten

CHF 30 / Lektion

## Anmeldung

info@im-dorf.yoga

IM-DORF  
.YOGA

NACH DER METHODE VON  
B.K.S. IYENGAR

Yoga im Dorf - nach der Methode von B.K.S. Iyengar  
Schulstrasse 17 | 5436 Würenlos

Annette: 076 438 87 83 / Tamara: 076 339 47 40  
[www.im-dorf.yoga](http://www.im-dorf.yoga) | [info@im-dorf.yoga](mailto:info@im-dorf.yoga)

Bewegung  
und  
Stabilität

## Workshop mit Claudia Diaz Boitano Santiago de Chile

Freitag, 30. Juni 2023, 18.00-20.30 Uhr  
Iyengar Yoga Zürich

Samstag, 1. Juli 2023, 9 - 12 Uhr, 14 - 16.30 Uhr

Sonntag, 2. Juli 2023, 9 - 13 Uhr

Yoga im Dorf, Würenlos



IM-DORF  
.YOGA

NACH DER METHODE VON  
B.K.S. IYENGAR

in Kooperation mit  
Iyengar Yoga Zürich

## Workshop mit Claudia Diaz Boitano

**Freitag, 30. Juni 2023**

18 – 20.30 Uhr

Iyengar Yoga Zürich

Quellenstrasse 2

8005 Zürich

**Samstag, 1. Juli 2023**

9 – 12 Uhr, 14 – 16.30 Uhr

Yoga im Dorf

Schulstrasse 17

5436 Würenlos

**Sonntag, 2. Juli 2023**

9 – 13 Uhr

Yoga im Dorf

Schulstrasse 17

5436 Würenlos

Der Workshop wird in Englisch unterrichtet.  
The workshop will be taught in English.



### Workshop-Leitung

Claudia kam im Jahr 2000 zum Yoga, um Sportverletzungen zu heilen. Sie ist Mitbegründerin von Yoga Mukti in Santiago de Chile, unterrichtet seit 18 Jahren regelmässig und ist als Mentorin für Level 1 und 2 tätig.

Wir freuen uns sehr, dass Claudia in die Schweiz kommt und in Zürich und Würenlos Workshops unterrichtet.

*Annette & Tamara*

Annette Frommer und Tamara Verdugo  
zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerinnen  
Yoga im Dorf, Würenlos

### Teilnahme

ab 3 Jahren regelmässiger Yogapraxis

### Kosten

alle drei Tage: CHF 280

nur Freitag: CHF 70

nur Samstag: CHF 140

nur Sonntag: CHF 100

### Anmeldung

info@im-dorf.yoga

oder Nachricht an:

Annette: 076 438 87 83

Tamara: 076 339 47 40

