

POWER YOGA

1. Quartal 2012 Uster

Kurs 1:	Montag:	12:15 – 13:15	9. Jan – 16. Apr (ohne 9.4.)	Steffi (E/M)
Kurs 2:	Dienstag:	17:50 – 18:50	10. Jan – 10. Apr	Ruth (E/M)
Kurs 3:	Dienstag:	19:00 – 20:00	10. Jan – 10. Apr	Ruth (E)
Kurs 4:	Dienstag:	20:15 – 21:15	10. Jan – 10. Apr	Steffi /Eveline/(E/M)
Kurs 5:	Donnerstag:	17:50 – 18:50	12. Jan – 12. Apr (o. 23.2./5.4.)	Esther (M)
Kurs 6:	Donnerstag:	19:10 - 20:25	12. Jan – 12. Apr (o. 23.2./5.4.)	Esther (F)

E: Einsteiger, M: Mittlere, F: Fortgeschritten

Kursort: Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster (neben Migros West, SportXX)
3 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15



POWER YOGA ist eine moderne Form von Yoga, bei der Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik für den Fitness Sportler modifiziert werden.

Power Yoga verbessert Kraft und Beweglichkeit wie auch Gleichgewicht, Haltung, Konzentration und Atmung.

Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische, entspannende Fluss durch die ganze Übungsserie, jede Übung fließt in die nächste über.

Die Übungen sind zwar teilweise anstrengend und kraftvoll, doch der ruhige Ablauf, die Musik und die Schlussspannung wirken beruhigend auf Körper und Geist.

In einer Power Yoga-Lektion werden jeweils einfachere und schwierigere Varianten angeboten, so dass im Training jeder individuell seinen Schwierigkeitsgrad wählen kann.

Leitung: Esther Seitz, Wellness-Trainerin,
Power Yoga Instruktorin

Kosten: Kurse 1-5, 12 Lektionen, 60 Min: Fr. 240. --
Kurs 6: 12 Lektionen, 75 Min: Fr. 300. –

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn bei
Esther Seitz
Mob: 076 502 33 27
poweryoga@welln-es.ch

