

# POWER YOGA

Für Fortgeschrittene und/oder Läufer(Innen)

## 1. Quartal 2012

Kursleitung: Esther Seitz

Donnerstag: 19:10 – 20:25 Uhr 75 Minuten  
12. Jan – 12. Apr (ohne 23.2./5.4.)

**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



Intensives Power Yoga für Fortgeschrittene oder Läufer(Innen) mit Erfahrung in Power Yoga.

Für alle, die Freude an herausfordernden und kraftvollen Positionen haben, aber trotzdem die Entspannung nicht missen möchten.

Läufer(Innen) verbessern ihre Stabilität und finden dadurch zu einem ökonomischeren Laufstil. Gezielte Yoga-Positionen wirken den typischen Muskelverkürzungen von Ausdauersportlern entgegen.

Geniesse die Mentalreise und Meditation in der

Schlussentspannung von 10 bis 15 Minuten einfach als Entspannung oder nutze sie aktiv als Übung für das Mentaltraining.

Leitung: Esther Seitz, Wellness-Trainerin,  
Power Yoga Instruktorenin, Läuferin

Voraussetzungen: ca. 1 Jahr Power Yoga-Erfahrung und keine Gelenk- oder Rückenprobleme

Kosten: 12 Lektionen à 75 Min.: Fr. 300. –

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn bei Esther Seitz

Mob: 076 502 33 27

[poweryoga@welln-es.ch](mailto:poweryoga@welln-es.ch)

