



**Georgia Tasidis**  
Yogalehrerin

**Yoga** ist eine Praxis von Körperübungen und Bewegungen, die mit dem Atem und der Konzentration verbunden werden. Das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Bewusstsein bringt innere Ausgeglichenheit und Ruhe, steigert die Leistungsfähigkeit und Konzentration, fördert auf ganzheitliche Weise die Gesundheit und lässt die Energie wieder fließen. Durch gezieltes Üben wird die Muskulatur und das Immun- und Herz-Kreislaufsystem gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und die Organe massiert. **Yoga-Flow** sind aufeinanderfolgende Körperübungen, die den Körper aufwärmen, um anschließende Workouts mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen durchzuführen. Intensive Dehnungsübungen und eine Endentspannung runden die Lektion ab.

**Yoga, jeden Dienstag von 19.15 - 20.15 Uhr**  
tasidis@bluewin.ch  
+41 79 245 54 21

