



TAT TVAM ASI

Das bis du

Die Welt ist ein Spiegel.
Wenn wir angelächelt werden wollen,
müssen wir selber lächeln.

Das Yoga welches ich anbiete, ist ein individuell dem Körper angepasstes Yoga,
welches von der Atmung geführt wird.
Es hat dynamische, wie statische Elemente (Asanas), die gezielt eingesetzt werden.
Der Körper wird gekräftigt und der Geist zentriert.
Das Ziel ist es den Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Yoga ist eine Begegnung mit dir selber.

Das Yoga findet jeweils am Mittwoch statt. Die Lektion geht von 19.00h bis 20.20h.
Die Gruppe besteht aus ca. 10 Personen.

Eine Lektion kostet: 25 Franken.
Ein 10ner Abo : 240 Franken. Das Abo ist 3 Monate gültig.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Sabrina Marforio, ich bin 44 Jahre alt und ich praktiziere Yoga seit 10
Jahren täglich.

Ausbildungen:

Scientific School Brahma in Varkala Indien

Einzelunterricht in Cochin und Hampi Indien

Aktuelle Ausbildung: AYUR-Yoga. Ayurveda und Yoga integriert. Remo Rittiner Zürich

