



## Portrait

Seta ist eine engagierte Schülerin und Yogalehrerin, zertifiziert nach RYT200 von Yoga Alliance International. Seit 15 Jahren studiert sie kontinuierlich Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken), Anatomie, Physiologie und Philosophie. Am frühen Morgen praktiziert sie Ashtanga Yoga, regelmässig Iyengar Yoga, beide renommierte Schulen in Vinyasa und Hatha Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya, dem «Vater des modernen Yoga». Neben ihrer Vollzeitbeschäftigung als Projektmanagerin im öffentlichen Sektor unterrichtet sie Yoga und geniesst die Bereicherung, die sich aus dem Austausch zwischen den beiden Welten ergibt, den sie mit ihren Schülern in ihrem Unterricht teilt, mit ihrem direkten Stil, ihrer Leidenschaft für Yoga, und einem guten Sinn für Humor. Seta unterrichtet auf Englisch, Deutsch, Französisch oder einfach schweigend. Ihre Lehren sind an die Teilnehmer angepasst.

Die Yogaklassen bei Yogabriel finden jeden Dienstag statt, von 19:15 bis 20:15 an der Beethovenstrasse 49, am 4. OG. Bitte um Voranmeldung per Telefon, SMS oder Email. Material ist vorhanden (Matten, ...). Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Ein Einzelbesuch kostet 30 CHF, ein 10-er Abo 270 CHF.

Adresse: Regensdorferstrasse 77, 8049 Zurich, Switzerland  
Kontakt: +4179 844 77 44 – [yogaseta@gmail.com](mailto:yogaseta@gmail.com) – [www.yogaseta.ch](http://www.yogaseta.ch)  
Facebook yogaseta – Instagram & Twitter @yogasetayoga