



## Portrait

Seta ist eine engagierte Schülerin und Lehrerin des Yoga. Ihre Hauptpraxis ist Ashtanga Yoga, Mysore-Stil, für die sie die formale Autorisierung zum Unterrichten der primären und mittleren Serie im Jahr 2024 von Sharath Jois (Sharath Yoga Center in Mysore, Indien) in seiner Linie von Sri K. Pattabhi Jois, sein Grossvater initiiert gewährt wurde. Seit zwanzig Jahren verfolgt sie kontinuierlich ihre Studien in Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken), Anatomie und Philosophie. Sie praktizierte auch Iyengar Yoga, eine weitere renommierte Schule in der Tradition von T. Krishnamacharya, dem "Vater des modernen Yoga". Ihre erste Zertifizierung war RYT200 von Yoga Alliance International, in Vinyasa und Hatha Yoga. Neben ihrer Vollzeittätigkeit als Projektleiterin im öffentlichen Sektor unterrichtet sie Yoga und geniesst die Bereicherung, die sich aus dem Austausch zwischen den beiden Welten ergibt, die sie in ihrem Unterricht mit ihrem direkten Stil, ihrer Leidenschaft für das Thema und ihrem guten Sinn für Humor mit ihren Schülern teilt. Seta unterrichtet auf Englisch, Deutsch, Französisch und oft auch einfach in Stille. Ihr Unterricht wird an die Teilnehmer angepasst.

Ihre Yogastunden bei Yogabriel finden jeden Sonntag von 11:00 bis 12:30 Uhr in der Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich, im 4. Stock statt. Um Voranmeldung per Telefon, SMS oder E-Mail wird gebeten. Hilfsmittel sind vorhanden (Matten...). Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Ein Einzelbesuch kostet CHF 30, ein 10-Besuche-Abo CHF 270.

Kontakt: Seta Boroyan, Regensdorferstrasse 77, 8049 Zurich, Switzerland  
Tel/E-Mail: +41 79 844 77 44 – [yogaseta@gmail.com](mailto:yogaseta@gmail.com) – [www.yogaseta.ch](http://www.yogaseta.ch)  
Facebook yogaseta – Instagram & Twitter @yogasetayoga