

reformierte  
kirche zürich  
kirchenkreis zehn

# Vinyasa Yoga Flow

Kräftigen, vitalisieren und ausbalancieren



Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der den Körper kräftigt und vitalisiert. Im Kurs fließen wir durch abwechslungsreiche und teils herausfordernde Sequenzen, die den Körper kräftigen, unsere Flexibilität und Balance fördern. Bewusstes Atmen und kleine Achtsamkeitsübungen schenken uns Ruhe und Gelassenheit. Wir wollen neue Lebenskraft schöpfen, unsere Körpermitte für mehr Selbstbewusstsein stärken und unser Herz für uns selbst und andere öffnen.

Mo,  
3.6./10.6./  
17.6./24.6./1.7.  
17.30–18.45 Uhr

**Christine Lancelle**  
Yogalehrerin

**Saal |** Sonnegg Höngg  
Bauherrenstrasse 53

**Für alle, die mit Yoga  
bereits vertraut  
sind und kräftigende  
teils herausfordernde  
Übungssequenzen mögen.**  
Max. 8 Personen

**Kosten**  
Kollekte für einen guten Zweck

**Anmeldung bis 25.5.**  
[www.kk10.ch/atelier](http://www.kk10.ch/atelier)  
043 311 40 60  
[atelier.kk.zehn@](mailto:atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch)  
[reformiert-zuerich.ch](http://reformiert-zuerich.ch)