

SONNENGRUSS

Samstag 14.11.2009 / Style blog (www.sisstyle-blog.ch)
Redaktion Sherin Hafner



Yogini Olive Ssembuze.



Der Übungsraum.

Wer dem Alltags-Grau entfliehen will und etwas für sich tun möchte, dem ist das Zürcher Yogalives-Studio zu empfehlen. Die urban-gemütlichen Räumlichkeiten sind eine Oase der Ruhe. Und die Stunden und Kurse unter der Leitung erfahrener Lehrer eine Quelle der Energie. Für Anfänger wie fortgeschrittene Yogis, für Kinder wie werdende oder junge Mütter hält der Stundenplan etwas bereit. Sie können die Woche mit einer Vinyasa-Lektion (bedeutet Bewegungen im Fluss des Atems) starten. Oder Sie wählen mittags den "Lunch Flow", um durch den Rest des Tages zu "fließen". Die Helden-Haltung, die Kobra-Pose oder der Sonnengruss werden sie stärken!

Wer noch nicht das passende Weihnachtsgeschenk parat hat, bucht einen der zahlreichen Workshops. Besonders attraktiv ein Urlaub mit Sonne, Pranayama (Atem), Asanas (Körper-Haltungen) und Meditation vom 22. Januar bis 2. Februar 2009 in Thailand. Die bekannte Yoga-Lehrerin und Gründerin des Yogalives-Centers Olive Ssembuze begleitet das Retreat. Infos unter www.yogalives.ch

A promotional flyer for a Yoga Retreat. The top section features the text "Yoga Retreat mit Olive Ssembuze" and "22. Januar - 2. Februar 2010". Below this is a photograph of a tropical beach resort. The bottom section includes the "yogalives" logo, contact information "Geschäbelstrasse 62b, 8045 Zürich, www.yogalives.ch", and the text "Thailand - Si Kao Resort" and "Verbringe den Winter in Thailand und mach Yoga!". There are also small images of a person in a yoga pose and a resort interior.

Namaste!