





## Spezial Guests .

### 4. Juni, Morag Pryde, Klass. indischer Tanz



Sie vermittelt uns die tiefere Bedeutung der Mudras, Hastas sowie Gestiken.

Fordere Dich feinmotorisch und geniesse die Erfrischung Deines Geistes. Einfach, anmutig und überall praktizierbar. Als Dessert wird Morag uns einen Tanz schenken!



### 24. September, Amit Sharma Bandhavi, Gesang



Amit stammt aus einer nordindischen Brahmanen Familie. Er lernte von seinem Grossvater, der Hofsänger war, von klein auf Dhrupad Gesang. Wir weben einen Klangteppich aus Vokalen und einfachen Sanskrit Versen. Seine Stimme öffnet Tore zu deinem



**Yoga-Leitung.** Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist, EIVS & Ayuryoga-Lehrerin. Weiterbildungen in biomechanisch und kinetisch sinnvollen Alignements, sowie Spiraldynamik.

**Daten.** 30. April, 4. Juni\*, 2. Juli, 27. August, 24. September\*, 15. Oktober, 19. November, 10. Dezember

**Dauer.** 9:30-12h, mit Spezial Guest\* 8:30-12h

**Kosten.** 70, mit Special Guest 95\*, nur Special Guest 35\*, für Klientinnen nach Absprache spezielle Konditionen.

**Lage.** Zürich, zwischen Paradeplatz und Bahnhof Enge

**Anmeldung.** bitte an [info@ayurveda-ernaehrung.ch](mailto:info@ayurveda-ernaehrung.ch)

