



i-yoga.ch

i-yoga® trainingsgruppe for professionals

eine kontinuierliche & persönliche yogapraxis ist ein wesentlicher und wichtiger baustein zur vertiefung und erweiterung deiner individuellen persönlichkei, deinen fertigkeiten und kompetenzen als unterrichtende. du bist immer lehrer und schüler zugleich!

das entschleunigen und abtauchen ins hier und jetzt birgt mannigfaltige facetten, um klarheit und neue erkenntnisse zu gewinnen, welche du erfolgreich an deine schüler weiter vermitteln kannst.

die themenbezogenen 2 ½ stündigen kurz-retraits bieten dir die möglichkeit in deinen ganz persönlichen inneren yoga-raum einzutauchen, inne zu halten und zu reflektieren.

leitung

lucia ballerini, dipl. bewegungspäd. BGB/SBTG Level 3, diplom fachkraft spiraldynamik® advanced, i-yoga® teacher & coach, spiral pilates trainerin ESA expertin BASPO, zertifikat in erwachsenenbildung ADA Fa M1.



i-sam.ch
i-sam

i-sam studio: buchzelgstrasse 114
8053 zürich
lucia ballerini: 076/558'20'71

forme@i-sam.ch
www.i-sam.ch



25-jahre erfahrung als beraterin, ausbildungsleiterin, fachfrau in bewegungspädagogik und personal training mit spezialisierung in den bereichen gesundheitsvorsorge stressverminderung und ganzheitliche bewegung.

voraussetzungen

ideal um i-yoga® kennen zu lernen, abgeschlossener i-yoga® lehrgang und/oder yogaerfahrung.

zeit

jeweils von **10:00 – 12:30** uhr mit anschließenden austausch und imbiss

daten & themen

- **samstag 08. april 2017**
thema rückwärtsbeugen - entwickeln von vitalität
- **samstag 10. juni 2017**
thema polarität - ökonomie im inneren / äusseren körper
- **samstag 02. dezember 2017**
thema körpermitte - kraft und leichtigkeit erleben



ort

i-sam, institute of science, art & movement
buchzelgstr. 114, 8053 zürich - witikon

tarif

pro kurz-retrait **sfr. 90.-**

