



attika

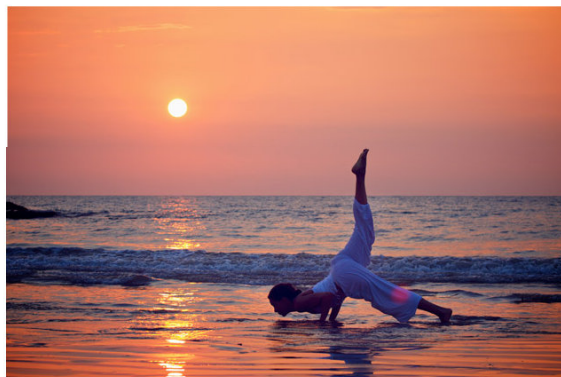
DAS ZÜRCHER MAGAZIN



athayoga neu auch in Zollikon

✓ Like You and 5 others like this.

Im eleganten und grosszügigen neuen athayoga-Studio an der Seestrasse 53 praktiziert man Yoga ab sofort mit Blick auf den See. Die Stunden kosten können ohne Voranmeldung spontan und ab sofort besucht werden. Neben den wöchentlichen Yogastunden in Deutsch und Englisch bei 14 fachkundigen InstruktorInnen bietet Carolina Fischer-Waibel auch Personal Yoga & Coaching, sowie Business Yoga für Unternehmen an. athayoga ist zudem führender langjähriger Anbieter von Yoga-Ferien im In- und Ausland.



Yoga ist längst nicht mehr einfach ein Trend oder eine Modeerscheinung. Die fernöstliche Lehre für Geist und Körper ist zu einem Lebensstil geworden, der immer mehr Menschen anspricht. Wer die Balance zwischen Körper und Geist sucht und innere Ruhe und Konzentration kultivieren möchte, hat im stilvollen und grosszügigen neuen Yoga-Studio von athayoga in Zollikon ab sofort Gelegenheit dazu. Carolina Fischer-Waibel, die athayoga 2009 gründete und bereits erfolgreich ein Yoga-Studio im Zürcher Oberdorf betreibt, hat sich mit ihrem zweiten athayoga Sitz einen Traum erfüllt. Auf 200 m² geniessen Yogis und Yoginis Unterricht bei 14 führenden Yoga-InstruktorInnen – und praktizieren mit Blick auf den Zürichsee.

Ein breites Yoga-Angebot – Verbindung von Tradition und Moderne

Neben bekannten Stilrichtungen wie Hatha-, Vinyasa-, Jivamukti- und Pranayama-Yoga (Atem-Yoga) bietet Carolina Fischer-Waibel in ihrem Studio in Zollikon auch unbekannte Yoga-Formen wie Acro®-Yoga (Yoga kombiniert mit Akrobatik), Yin-Yoga (eine sanftere Praxis, bei der die Yoga-Positionen über eine längere Zeit gehalten werden), Tibetan Heart Yoga, Anusara® Yoga (Yoga zur Herzöffnung und Ausrichtung



BACK TO TOP

BACK TO TOP

BACK TO TOP

auf universelle Prinzipien) oder das jahrtausendealte tibetische Heilyoga Lu Jong an. Lu Jong hat seine Wurzeln in den alten Naturlehren und ist wesentlich älter als das in Indien entstandene Yoga oder das chinesische Qi Gong. Lu Jong wurde lange Zeit nur mündlich überliefert und gehört zu den geheimen Lehren Tibets. Die Yoga-Stunden bei athayoga Zollikon können ohne Voranmeldung spontan besucht werden.



Vertiefungs-Workshops und einmalige Yoga-Ferien

Carolina Fischer-Waibel wurde die Leidenschaft fürs Yoga quasi in die Wiege gelegt. Ihre Mutter liess sich 1995 zur Yoga-Lehrerin ausbilden, als Yoga hierzulande erst langsam aufkam. Die Tochter, seit zehn Jahren ebenfalls diplomierte Yoga-Lehrerin, ist ebenso wie ihre Mutter stets auf der Suche nach neuen Impulsen für die Yoga-Praxis. Zum Angebot von athayoga Zollikon zählen viele Yoga- Wochenend-Workshops mit führenden internationalen Lehrern. Und wer Yoga an wunderschönen Orten und in aussergewöhnlicher Atmosphäre erleben möchte, findet bei athayoga ein umfangreiches und auf dem Platz Zürich einzigartiges Yoga-Ferien-Angebot. Hier wird beispielsweise Yoga mit Kite-Surfen kombiniert oder Yoga auf dem Segelschiff bei ruhiger See vor der Türkischen Küste praktiziert.

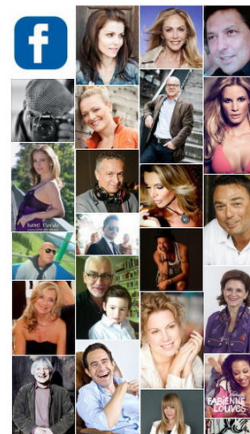


Yoga als Lebenseinstellung

Für Carolina Fischer-Waibel geht Yoga denn auch weit über die eigentliche Praxis hinaus: «Yoga hilft uns, mehr im Jetzt zu leben, in Bewegung zu bleiben, positiv zu denken, loslassen zu können und die Verbindung mit dem eigenen Inneren zu sein. Bei athayoga bieten wir in der Hektik Zürichs eine Oase, wo Qualitäten wie Körperbewusstsein, Achtsamkeit und die Ruhe des Geistes zelebriert und kultiviert werden. Denn Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern eine Lebenseinstellung, die Körper, Geist und Seele umfasst.» Während Atemübungen (Pranayama) helfen, die körperliche Energie in Bahnen zu lenken und sich besser zu konzentrieren, fördern die Yogahaltungen (Asanas) Gesundheit und Selbstdisziplin. Durch Meditation wird der Geist ruhig und der Körper entspannt sich.



www.athayoga.ch



BACK TO TOP »

BACK TO TOP »

BACK TO TOP »

BACK