



HOME

ABOUT

LIFESTYLE

WORK

FEMINISMUS

FAMILY

MÄNNER

FOOD

FASHION

TRAVEL

5 tolle Yoga-Spots in Zürich

Health, Lifestyle September 10, 2014 0 Janna

Like 59 Tweet 0 Pin it G+1 0 Share 2

Ein Besuch in Zürich lohnt sich. Immer! Die Stadt ist wunderbar vielfältig, liegt am Wasser und eröffnet sich einer grandiose Bergkulisse.

Aber auch Indoor kommt man auf seine Kosten: Zürich ist voll mit tollen Yogastudios und Möglichkeiten Entspannung zu finden. Die Dichte an Studios ist eine der höchsten in Europa! Es gibt viele qualitativ hochwertige Studios, die neben einer schönen Atmosphäre auch fundierten Unterricht mit gut ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrern anbieten. Oft gibt es zusätzlich eine große Bandbreite an Health- und Wellnessangeboten.

Bei einem Ausflug nach Zürich am besten neben einem schicken Partykleid auch immer die Yogamatte und Jogginghose mit im Gepäck haben.

Mit diesen tollen Yoga-Möglichkeiten lässt sich ein Zürich-Besuch entspannt angehen:

Shelby McDermott Yoga & Ayurveda

Ein echter Geheimtipp! Shelby kommt aus den USA und führt im Kreis 6 (Nähe ETH und Seilbahn Rigiblick) ein Yogastudio (maximal 15 Plätze!) in familiärer Atmosphäre. Das Publikum ist international, die Klassen werden auf Englisch gehalten. Zu Beginn der Stunde wird jeder Teilnehmer nach seinem Befinden gefragt und daraufhin eine passende Yoga-Sequenz durchgeführt. Individueller geht es kaum! Selten verlässt man das Studio ohne ein paar praktische ayurvedische Tipps von Shelby. Auch in diesem Bereich kennt sie super sich aus.



Bildquelle

Sanapurna

Mitten im hippen Ausgehviertel, der Langstraße, findet man diese Oase. Ein Gesundheitszentrum mit



GESTATTEN, WIR.

KONTAKT

SCHREIB FÜR UNS
GLOWBUS FRIENDS

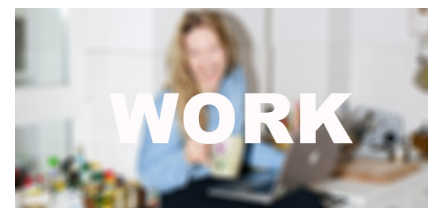
Find us on Facebook

glowbus glowbus
Like

1,374 people like glow bus.



Facebook.com/glowbus



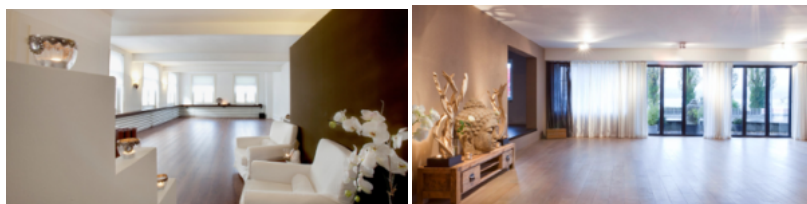
zwei wunderschönen Yogaräumen und einem umfassenden komplementärmedizinischen Therapieangebot. Von Ayurveda über Osteopathie und Traditionell Chinesische Medizin finden sich hier unzählige Behandlungsmöglichkeiten. Es gibt zudem ein großes Yogaangebot (Yin Yoga, Prä- & Postnatal, Hatha, etc.), so dass für jeden Geschmack und Level etwas dabei ist. Vor und nach den Stunden kann man in einer gemütlichen Lounge bei Tee, Obst, Zeitschriften oder einem Schwätzchen die Stunde ausklingen lassen.



Bildquelle

Atha Yoga

Die liebenswerte Carolina hat mittlerweile zwei Studios in Zürich. Eines mitten in der Altstadt, das zweite direkt am Zürcher See. Neben einem breit aufgestellten Yoga-Angebot bietet Carolina immer tolle Workshops und Weiterbildungen mit international bekannten Yogalehrern an. Wer nach Yoga-Reisen und Retreats sucht, findet hier sicher etwas Passendes. Vom Wochenende in den Alpen bis hin zur längeren Reise in die Südsee gibt es alles im Angebot. Zudem kann man sich im Atha Yogastudio in Zollikon mit einer Shiatsu Massage verwöhnen lassen.



Bildquelle

Prana Yoga

Patricia ist Inhaberin des Prana Yoga Studios und leitet dieses mit viel Herzblut. Besonders empfehlenswert sind ihre Detox-Klassen am Freitagabend, hier wird zu Musik richtig gepowert! Patricia bietet auch Ernährungsberatungen an, die individuell zugeschnitten sind und sich gut in den Alltag integrieren lassen.





Bildquelle

Open Yoga, Kirche St. Jacob

Etwas ganz Besonderes! Alle zwei Wochen findet abends in der Kirche St. Jacob am Stauffacher Platz eine offene Yoga Session statt. Nadine und Béla leiten dieses Projekt alternierend mit einem Gastlehrer.

Die Session geht meist zwei Stunden. Es wird mit Kirchenglocken eingeläutet und beendet. Das schafft eine einmalige Atmosphäre. Die Bezahlung erfolgt auf Spendenbasis. Jeder ist willkommen, egal ob Anfänger oder Vollprofi. Ein tolles Community Projekt. Unbedingt vorbei schauen!



Bildquelle

🍷 Entspannung, insider tipps, städtereisen, Yoga

AUTHOR

Janna


[View all posts by Janna →](#)

Janna kann sich für Alles, was mit dem Thema ganzheitliche Gesundheit, Wellbeing und Ernährung zu tun hat begeistern. Ob schulmedizinische Fakten, alternative Behandlungskonzepte, Akupunkturadeln oder Meditation. Auf undogmatische Weise darf bei ihr gern alles aufeinander treffen. Hauptsache es macht glücklich und ist gut für die Gesundheit.

RELATED POSTS



Fünf Lieblingsorte in Köln



Fünf Lieblingsorte in Frankfurt am Main



5 versteckte Hotspots in Stockholm

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Name *

Email *

Website

Comment

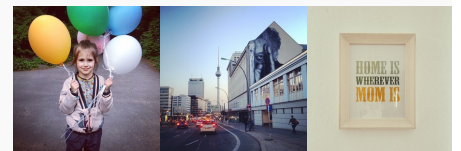
Post Comment

GLOWBUS

TWITTER

PHOTOS ON INSTAGRAM

Sie sucht ständig neue Herausforderungen, jongliert mit Ideen und bündelt ihre Ambitionen. Einmal die große Portion Alles. Die Glowbus-Frau folgt ihren Überzeugungen, bleibt neugierig und sucht ein Leben ohne Einschränkungen. Sie packt an, wozu sie Lust hat. Keine Zeit für Konventionen. Sie ist gerade dabei, sich die Welt neu zu gestalten.



Impressum

Tweets

[Follow](#)

stern
@sternde

2 Feb

Wenn Babys das erste Mal durch einen Tunnel fahren - führt das mitunter zu so herzigen Videos wie diesem: bit.ly/16lno2M (wt)

Retweeted by glowbus

Expand



glowbus
@goglowbus

3 Dec

Das nächste [#diy](#) bastelprojekt läuft: ein Häkelkorb. Was bastelt ihr denn gerade? [instagram.com/p/wI22fXORA1/](https://www.instagram.com/p/wI22fXORA1/)

Tweet to @goglowbus