



8  
Hatha Yoga Schule

Unterschrift:

Eines der Geschenke, das einem beim Besuch in der Hatha Yoga Schule von Nja Christmann gemacht wird, ist das besondere Erleben von Stille. Ein Moment der Einkehr, bevor es mit der eigentlichen Yogastunde losgeht. Nja und ihr Team führen die Hatha Yoga Schulen in Zürich und in Mels seit 2006. ❄️

Klassisches Hatha-Yoga, aber auch moderne Richtungen wie fließendes Vinyasa und therapeutisches Yoga prägen den Stundenplan in dieser Oase der Entspannung. Das Anliegen ihrer Schule ist, den Voraussetzungen und Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft angepasstes ganzheitliches Yoga zu vermitteln. Die Ausrichtung liegt dabei auf der Stressbewältigung und in der Gesundheitsvorsorge sowie der individuellen inneren Entwicklung. Das Bewusstsein wird geschult und gestärkt. Als Globetrotterin sammelte Nja verschiedenste spirituelle Erfahrungen, die sie auf mehreren Indienreisen mit Yoga ergänzte. Diese Kraft spürt man hier. Und in ihrem Wesen. Besonders dann, wenn alle schweigend in einem Raum liegen. 🌸

Nja Christmann  
Zwinglistrasse 8, 8004 Zürich, Tel 079 814 68 38  
nja@hatha-yoga-schule.ch, www.hatha-yoga-schule.ch  
Montag - Freitag



8 - Der tanzende Shiva  
Nja Christmann

