

# Surya Chandra Yoga Center

Eine Oase der Ruhe und des Wohlbefindens im Herzen von Affoltern.

Entspannen, kräftigen und stabilisieren sie ihren Körper, stärken sie das Gefühl innerer Ausgeglichenheit und Ruhe.

Unter dem Motto "Yoga ganzheitlich erleben" bieten wir ein umfassendes Kursangebot, das es ihnen ermöglicht, das weite Spektrum von Yoga praktisch zu erleben. Unser Hauptangebot liegt bei Hatha-Yoga. Eine Kombination von Yoga Stellungen und Atemübungen dehnen, stärken und stabilisieren den Körper. Die Lungen werden gekräftigt und eine gesunde Herzrätigkeit gefordert. Als Einstieg empfehlen wir "Yoga Beginner". In diesem Kurs vermitteln wir ihnen alle wichtigen Grundkenntnisse und Übungen. Nach dieser Einföhrung werden sie die tiefere Bedeutung des Begriffes Yoga verstehen und motiviert sein, das neu Gelernte im täglichen Leben anzuwenden.

Unser Ziel ist es, Yoga so zu vermitteln, dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist eine solide Ausgangslage für ein gesundes und harmonisches Leben bilden.

**Wegbeschreibung:** Das Surya Chandra Yoga Center befindet sich im 2. Stock des Somasana Gebäudes an der Lindenmoosstrasse 8 in Affoltern am Albis, etwa 5 Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Die Züge S9 und S15 nach Affoltern verkehren im 15 Minuten Takt. Um das Gebäude stehen viele Parkplätze zur Verfügung.

**Von Zürich und Zug per Auto:** Autobahnausfahrt Affoltern in Richtung Industrie Lindenmoos

**Vom Bahnhof Affoltern am Albis:** Zu Fuss ca. 5 Minuten über Büelstrasse und Industriestrasse (Mc Donalds)

