

# Altstetten

## Yoga & Meditation: Entspannen und Auftanken fürs Leben

Ankommen, sich hinlegen, tief durchatmen – danach beginnt die Reise in sein Inneres. Begleitet wird man von Isabelle Coray, Therapeutin in Sachen Wohlfühl.

In der Welt von Isabelle Coray sorgt das Sinnliche für ein ganzheitliches Erlebnis. Blütenduft, Kerzenlicht, Farben aus der Natur, Quarze und Bergkristalle, Musik, die die Seele langsam in Schwingung versetzt. Der Raum hat etwas Magisches – und das direkt über dem Lindenplatz.

Isabelle Coray begrüsst die Ankommenen. Jüngere und Ältere, Anfänger und Fortgeschrittene, Gesunde und weniger Gesunde. «Bei mir sind alle richtig», sagt Isabelle Coray. Tatsächlich kann man jederzeit in ihre Kleingruppenkurse für maximal sieben Personen und Privatlektionen einsteigen.

### Energie und Freude von innen

Gut tut es allen, was die Yoga- und Meditationstherapeutin vermittelt. Entsprechend gross sind die möglichen Wirkungen in ganz unterschiedlicher Richtung. Auf der Behandlungsliste stehen unter anderem Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen, Asthma, hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Ängste, Schlafstörungen, Depression und Stress.

Ursprünglich war die glücklich verheiratete Mutter von zwei Kindern kaufmännische Angestellte. Bis sie etwas grundlegend verändern wollte. «Ich will Menschen helfen, glücklich und gesund zu



Isabelle Coray bringt Menschen zu sich selbst zurück.

sein.» Isabelle Coray bildete sich in verschiedenen Lehren aus. Heute konzentriert sie sich vor allem auf Yoga und steckt mitten in der Diplomarbeit zur Yogalehrerin und Yogatherapeutin. «Für mich ist Yoga ein Weg, der uns zu Gleichgewicht und Gesundheit, zu mehr Energie und Freude führt», sagt sie. Die Anleitung für zu Hause erteilt sie in ihren Kursen. qe

**Yoga-Workshop für Anfänger, Sa, 30. Januar, 10 – 12h, Fr. 50.--**

**Yoga: Mo/Do, 18 – 19.15/19.30 – 20.45h; Meditation: Di, 18 – 19h**

**Schnupperlektion gratis**

**Yoga & Meditation  
Badenerstr. 682 (Lindenplatz)  
Telefon 078 633 25 83  
www.spiritoyoga.ch**

...den und Herren

**D**

**SALON**

Ursula Meier  
8048 Zürich

Tel. 044 432 50 05

...ppen 5

Dienstag bis Donnerstag 9 – 18 Uhr  
8 – 18 Uhr  
8 – 14 Uhr

**BELLA'S**  
Werge & Figurenkabinett

Riesenauswahl  
Deko-Artikel aller Art  
für Haus & Garten

Unglaublich günstigen  
Preisen!

Badenerstrasse 799 · 8048 Zürich  
044 430 10 50 · www.bellazwerge.ch  
Fr 14.00 – 18.30 · Sa 10.00 – 16.00

...da Schlosser vo Züri!

Reparatur-Service  
Gitter - Tore - Geländer  
Glasbruch Ersatz

**ROB METALLBAU AG**

Badenerstrasse 37 · 8048 Zürich  
044 493 43 43  
rob-metallbau.ch

**FOTO Welti AG**

Digital - Foto - Center

8 Zürich · Lindenplatz 4  
Telefon 044 431 11 31  
www.fotowelti.ch  
Mail: office@fotowelti.ch

Ihre Fotografen für  
Passbilder  
und Portraitaufnahmen

Fachgeschäft mit dem  
vielseitigen Labor

Bilder ab Speicherkarten  
CD und Handy  
unseren Bestellstationen  
oder Kiosken auswählen.

**www.elektrokasper.ch**

**043 311 11 11**

Badenerstrasse 571 · 8048 Zürich

und jetzt?

**Linde Carrosserie AG**

Inhaber: Luciano Arnold  
Albulastrasse 57  
8048 Zürich-Altstetten  
Tel. 044 431 81 11  
Filiale: Industrie Diebis  
8143 Sellenbüren-Stallikon  
Tel. 044 700 13 40