


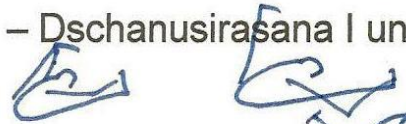






ZÜRI-YOGA

10. bis 12. April 2018

Je stiller Du bist, desto mehr kannst Du hören. (chinesische Weisheit)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm Atmung und Pranayama Nr. 10 / Stabilität und Kraft |  | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich spiegle das Licht des Lebens |  | 3 x |
| 5. Natapadasana und Shirahasta . Merudandasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 6. Arhda - Wibhakta – Dschanusirasana und Ardha – Dschanusirasana I und II |  | 3 x |
| 7. Ustrasana (Kamel) / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz mit Händen hinter dem Rücken) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha – Gomukhasana / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Ekapadahastasana I und II in Abwechslung mit Nr. 11 / Form und Schönheit | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18, ohne 23.4.- 6.5. (Frühlingsferien)

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
Fax +41 44 715 07 18
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen