


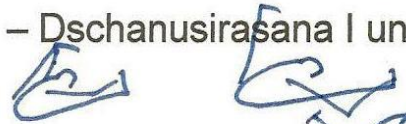






# ZÜRI-YOGA

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. Ekapadahasthasana 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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