










# ZÜRI-YOGA

10. bis 13. Juli 2017

Weine nicht weil es vorbei ist, lächle weil es passiert ist. (Theodor Seuss Geisel)

\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                                 |   | 3 x     |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Ich bin die Vollkommenheit meiner Selbst.                   |   | 3 x     |
| 4. Nervenstärkende Atmung und Pranayama Nr. 10 / Kraft und Gelassenheit                         |   | 3 x     |
| 5. Bhudschangasana aus kniender Position / Nervenkraft  |    | 3 x 3 x |
| 6. Wibhakta - Dschanusirasana vertikal und horizontal und Dschanusirasana II / Widerstandskraft |    | 3 x     |
| 7. Parsvritta Jathara Supta Garudanasana / Form und Schönheit                                   |  | 3 x     |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft   |   | 3 x     |
| 9. Ardha – Bhudschangasana in Variationen / Kraft   |  | 3 x     |
| 10. Ardha – Chandrasana I und Padahastanasana / Elastizität                                     |  | 3 x     |
| 11. Ardha – Virasana und Hastapadangustasana / Gleichgewicht                                    |  | 3 x     |
| 12. Sarwngasana mit angewinkelten Beinen und gestrecktem Bein Richtung Boden                    |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |  | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 18 Lektionen

**Wellness im Paradies: Yogawoche Phuket, Thailand 19. bis 26. November 2017**

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  
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen