






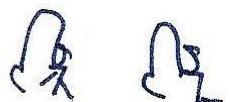


ZÜRI-YOGA

11. bis 13. September 2018

Verwandle große Schwierigkeiten in kleine und kleine in gar keine.
(Chinesisches Sprichwort) *OM*

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Wakrasana, Ardha - Chandrasana II, Padahasthasana oder Ha - Atmung und Ardha - Pranayama Nr.3 / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 4. Ardha - Trikonasana / Ich bin gerade |  | 3 x |
| 5. Katuspadasana in Variationen und Tadaghi - Mudra / Gesundheit | | 3 x |
| 6. Gokarnasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Supta - Wadschrasana, Dhanurasana, Natapadasana, Dschanusira - Merudandasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Simhasana (Löwe) / Gut gebrüllt |  | 3 x |
| 9. Virasana I (Held) und Ardha - Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich entdecke mich in meiner Ganzheit | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana in Variationen |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana in zwei Variationen / Vertrauen, Getrauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 21.8.18 - 7.2.19

Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018. Es hat noch Plätze frei.

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 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder Winterpause
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen