









ZÜRI-YOGA

11. bis 13. April 2017

Jede kleine Ehrlichkeit ist besser als eine grosse Lüge. (Leonardo da Vinci)

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Stabilität |  | 3 x |
| 4. Ardha – Wakrasana, Uddijana – Banda und Pranayama Nr. 10 / Kraft | | 2 x |
| 5. Uddijana – Banda und Ardha – Anatasana / Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 6. Mukhasana (Hund) / Elastizität |  | 3 x 3 x |
| 7. Stambhasana und Dschanusira – Merudandasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Dhanurasana oder Ustrasana in Abwechslung mit Nr. 9 |  | 3 x |
| 9. Tadaghi - Mudra / Gesundheit |  | 3 x |
| 10. Ardha - Trikonasana / Ich bin gerade |  | 3 x 3 x |
| 11. Ardha - Wrkschasana (Baum) mit Schwimmbewegungen/ Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung nach eigenem Gutdünken / Verantwortung tragen | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 18 Lektionen (Frühlingsferien 17.4. - 30.4.)

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
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