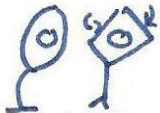



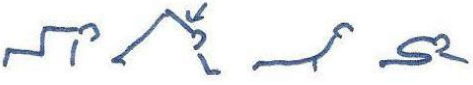





# ZÜRI-YOGA

11. bis 14. Juni 2018

Willst du wissen, wie alt du bist, so frage nicht die Jahre die du gelebt hast, sondern den Augenblick, den du genießt. (Arthur Schnitzler))

\*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Ardha - Chandrasana I und Ardha- Wakrasana in Abwechslung mir Nr. 4 3 x
4. Konasana und Ardha – Pranayama Nr. 3 / Elastizität und Gesundheit  3 x
5. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich erleuchte mein Leben 3 x
6. Parsvottanasana I und Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade  3 x
7. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz mit angew. Bein) / Widerstandskraft  3 x
8. Mukhasana (Hund) Kraft und Elastizität  3 x 3 x
9. Dhanurasana, Tadahi – Mudra und Dschanusira – Merudandasana / Gesundh. 3 x
10. Gomukhasana / Gleichgewicht  3 x
11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wiparita Karani , Halasana und Wiparita Karani II / Stabilität  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 **Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018**

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