









ZÜRI-YOGA

12. bis 15. Juni 2017

Tod ist, wenn er lebt und es nicht weiss. (Herman Hesse)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich schau zu mir |  | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 2 und Uddijana – Banda und Pranayama Nr. 1 / Beherrschte Bewegung | | 3 x |
| 5. Virabhadrasana II und Prasarita – Podottanasana / Form und Schönheit |  | 3 x 3 x |
| 6. Matsyasana (Fisch), Dschanusira – Merudandasana und Natapadasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Katuspadasana (Planking) und Naraviralasana (Sphinx) / Kraft |  | 3 x |
| 8. Bhegasana in Variationen / Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Ardha – Gomukhasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Raabe) / Nervenzentren im Kopf |  | 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
Website 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