










ZÜRI-YOGA

12. bis 14. September 2017

Denke daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist. (Dalai Lama)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10, Ardha – Chandra I und Ha – Atmung / Elastizität | | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar / Die Kraft des Mondes |  | 3 x |
| 5. Katuspadasana (Planking) / Kraft und Ausdauer |  | 3 x |
| 6. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Bhudschangasana und Anatasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha –Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Ardha – Virabhadrasana II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana und Hastapadangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha – Kaakasana und Wrikschasana / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 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 (Winterpause)
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen