











ZÜRI-YOGA

13. bis 15. März 2018

Erst wenn man stolpert, achtet man auf den Weg. (Sprichwort)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Chandrasana I, Ardha - Wakrasana und Ha - Atmung / Wach | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft durch Interaktion, Kommunikation |  | 3 x |
| 5. Die Welle / Lymphsystem |  | 3 x |
| 6. Wadschroli - Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Bhudschangasana aus kniender Position / Kraft |  | 3 x |
| 8. Kriya für die Beinmuskulatur liegend / Kraft |  | 5 Min. |
| 9. Yoga - Mudra / Gesundheit in der Verdauung |  | 3 x |
| 10. Ardha - Gomuhkasana kauernnd und stehend/ Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht im kosmischen Tanz |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18 (18 Lektionen)

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