

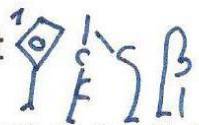







ZÜRI-YOGA

15. bis 17. Mai 2018

Du kannst keinen Ozean überqueren, indem du einfach nur aufs Wasser starrst.

Tagore

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Uddijana – Banda, Ardha – Chandrasana I und Ha – Atmung / Selbstbe. U. Reinheit | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 9, Nr. 3 und Nr. 2 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Es ist Zeit zu strahlen |  | 3 x |
| 6. Pawatasana (Berg), Ardha – Wakrasana und Ardha - Chandrasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 7. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit und Stabilität |  | 3 x |
| 8. Akarna – Dhanurasana (Bogenschütze) und Wibhakta – Dschanusirasana vertikal / Widerstandskraft | | 3 x |
| 9. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Garudasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf und Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18

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