

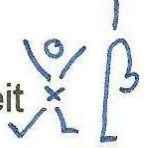








# ZÜRI-YOGA

17. bis 19. April 2018

Ich habe angefangen, mir selbst ein Freund zu sein. Daraus ist schon viel gewonnen, denn man kann dann niemals mehr einsam sein. Wisse auch, dass ein solcher Mensch allen ein rechter Freund sein wird. (Seneca) \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft        |    | 3 x     |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 6, Ardha - Wakrasana und Ha - Atmung / Kraft  |   | 3 x     |
| 4. Kriya für die Armmuskulatur   |     | 3 x     |
| 5. Uddijana - Banda und Ardha - Padahastasana / Gesundheit             |   | 3 x     |
| 6. Sarpasana und Ardha - Sarvangasana / Kraft                          |   | 3 x     |
| 7. Ardha - Mukhasana / Kraft und Elastizität                           |   | 3 x     |
| 8. Ardha - Matsyasana (Fisch), Beghasana und Dhanurasana / Elastizität |  | 3 x     |
| 9. Ardha - Gomukhasana / Stabilität                                    |    | 3 x     |
| 10. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich bin das Ganze, Runde.         |   | 3 x     |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee                              |  | 3 x     |
| 12. Wiparita - Karani II / Gleichgewicht, Vertrauen und Kraft          |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung                                       |   | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18, ohne 23.4.- 6.5. (Frühlingsferien)

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