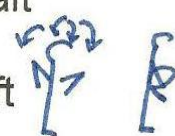
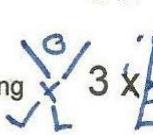





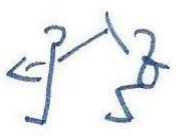



ZÜRI-YOGA

18. bis 21. Juni 2018

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen. (Voltaire) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6 und Ha - Ätmung / Gleichgewicht und Kraft |  | 3 x |
| 4. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Rund, Ganz, Heil | | 3 x |
| 5. Uddijana - Banda und Pranayama Nr. 3 / Richtiger Einsatz der Kraft durch Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 6. Katuspadasana / Kraft |  | 3 x |
| 7. Salabhasana (Heuschrecke) in Variationen / Wirbelsäule |  | 3 x |
| 8. Marjarasana (Katze) / Elastizität |  | 3 x 3 x |
| 9. Akarna - Dhanurasana und Wibhakta - Dschanusirasana / Alles im Lot |  | 3 x |
| 10. Kurmasana / Alles hat Sinn, das Sinnlose existiert nicht. |  | 3 x |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. (Ardha) - Wriksasana / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18 **Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018**

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