
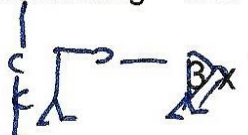
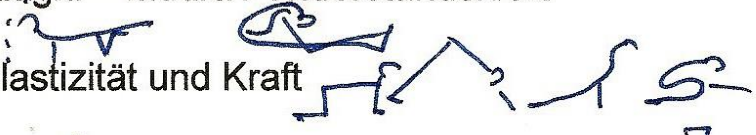

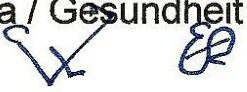

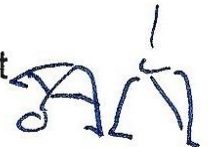




ZÜRI-YOGA

18. bis 20. September 2018

Sei geduldig mit allen Fragen in deinem Herzen, und versuche, die Fragen an sich zu schätzen. (Rainer Maria Rilke) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 3, Ardha - Chandrasana I und Pranayama Nr. 2 / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 4. Uddijana - Banda und Parsvottanasana I / Form und Schönheit erleben durch Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 5. Katilangasana und Tadaghi - Mudra / Widerstandskraft |  | |
| 6. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft |  | 3 x 3 x |
| 7. Dolasana, Ardha - Sarvangasana und Shirahasta - Merudandasana / Kraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Nataschira - Wadschrasana und Pawanamukthasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Trikonasana / Prasarita - Podottanasana / Trikonasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Gleichgewicht trotz Belastung |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 21.8.18 – 7.2.19

Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018. Es hat noch Plätze frei.

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 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder Winterpause
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen