

ZÜRI-YOGA

19. bis 22. Juni 2017

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu entdecken, wird nie alt werden.
(Franz Kafka)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, Ardha – Chandrasana I und Ardha – Wakrasana / Kraft |  | 3 x |
| 4. Ardha – Matjarasana (Katze) und Ekapdahastasana I / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Parwatasana (Berg), Ardha – Wakrasana / Form und Schönheit |  | 3 x 3 x |
| 6. Ardha – Gokarnasana / Gesundheit und Kraft |  | 3 x |
| 7. Yoga – Mudra, Ardha – Yoga - Mudra und Simhasana / Reinheit und Elastizität |  | 3 x |
| 8. Salabhasana (Heuschrecke in Variationen / Gesundheit in den Nieren |  | 3 x |
| 9. Stala – Bhasti / Gesundheit im Rückgrat |  | 3 x |
| 10. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Genug | | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Vertrauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 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
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen