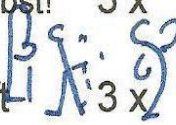

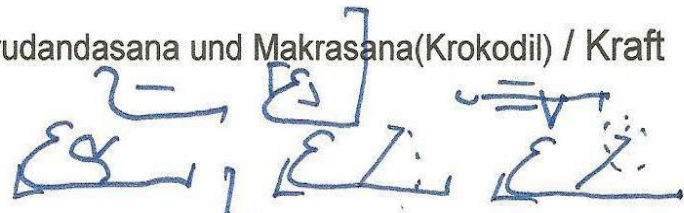
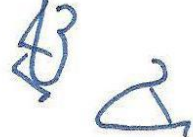






ZÜRI-YOGA

19. bis 21. September 2017

Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz. (Laotse)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Nie vergessen! Ich bin die Sonne meiner Selbst! | | 3 x |
| 4. Ardha – Padahastasana (Kreislauf stärkend), Windmühle und Pranayama Nr.9 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze) / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Sarpasana, Ardha - Shirahasta – Merudandasana und Makrasana(Krokodil) / Kraft | | 3 x |
| 7. Kriya für die Beinmuskulatur |  | 5 Min. |
| 8. Dschanusirasana I / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Ustrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana / Kurmasana / Trikonasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) mit geschlossenen Augen / Ruhe und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Sicherheit |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 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 (Winterpause)
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen