
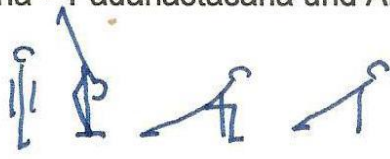
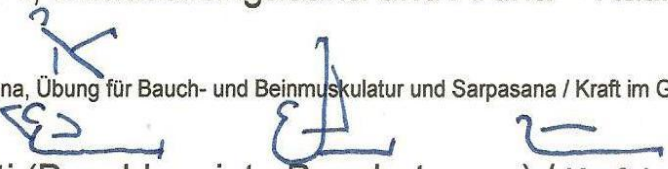


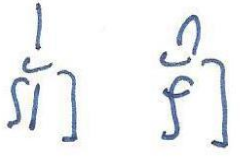
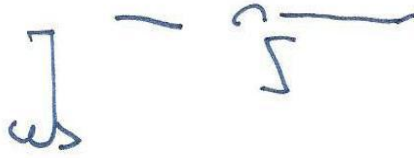


# ZÜRI-YOGA

2. bis 5. Juli 2018

Solange du nach dem Glück jagst, bist du nicht reif zum Glücklich sein. (Herman Hesse)  
\*OM\*

- |  |  |         |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |  | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  |   | 3 x     |
| 3. Ardha - Wakrasana, Ardha - Padahastasana und Ardha - Chandrasana I / Wake up  |  | 3 x     |
| 4. Sequenzing / Kraft  |     | 3 x     |
| 5. Pranayama Nr. 4, Bhudschangasana und Ardha - Katikasana / Kraft un Gesundheit                                       |  | 3 x     |
| 6. Shirahasta - Merudandasana, Übung für Bauch- und Beinmuskulatur und Sarpasana / Kraft im Gleichgewicht Bauch/Rücken |   | 3 x     |
| 7. Agnisara Dhauti (Beschleunigte Bauchatmung) / Kraft in der Atmung, im Moment  |  | 3 x     |
| 8. Kriya für die Beinmuskulatur / Kraft  |  | 3 x     |
| 9. Virabhadrasana / Form und Schönheit   |  | 3 x     |
| 10. Ardha - Chandrasana / Stabilität   |  | 3 x     |
| 11. Ardha - Virabhadrasana / Gleichgewicht   |  | 3 x     |
| 12. Sarwagasana (Kerze) / Gerade   |  | 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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