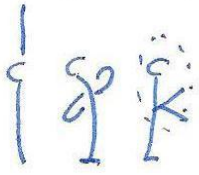

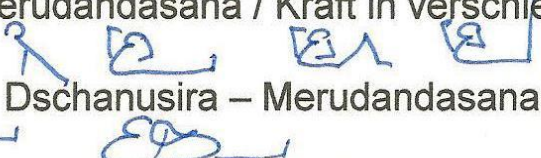



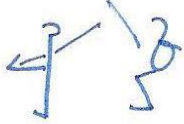



# ZÜRI-YOGA

2. bis 4. Mai 2017

Für den Optimisten ist das Leben kein Problem, sondern bereits die Lösung.  
Marcel Pagnol

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft              |   | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 1, Nr. 9 und Nr. 3 / Kraft                                  |      | 3 x     |
| 4. Sequenzing  |      | 3 x     |
| 5. Pranayama Nr.4 und Sirahasta Merudandasana / Kraft in verschiedener Weise |   | 3 x     |
| 6. Yastikasana, Uddijana Banda und Dschanusira – Merudandasana / Love life!  |    | 3 x     |
| 7. Wibhakta Dschanusirasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit      |   | 3 x     |
| 8. Pastchimotanasana / Gesundheit  |   | 3 x     |
| 9. Virabhadrasana II in Abwechslung mit Übung Nr.10                          |  | 3 x 3 x |
| 10. Trikonasana in Variationen / Nervenkraft                                 |  | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Virasana / Gleichgewicht                         |  | 3 x     |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem  |    | 3 x     |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung)                               |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 18 Lektionen

**Wellness im Paradies: Yogawoche Phuket, Thailand 19. bis 26. November 2017**

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