










ZÜRI-YOGA

2. bis 4. Oktober 2018

The two most important days in your life are the day you were born and the day you find out why. (Mark Twain) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha - Wakrasana und kreislaufstärkende Atmung / Kraft | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Wärme | | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4 / Kraft |  | 3 x 3 x |
| 6. Stambhasana und Ustrasana (Kamel) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Übung zur Stärkung der Bauch- und Beinmuskulatur |  | 3 x |
| 9. Kriya für den Schultergürtel / Kraft |  | 5 Min. |
| 10. Utkatasana / Kraft und Gleichgewicht |  | 3 x 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht, Tanz Dein Leben |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 21.8.18 – 7.2.19

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