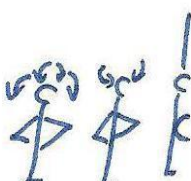




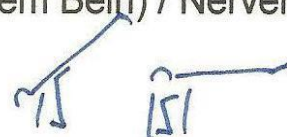

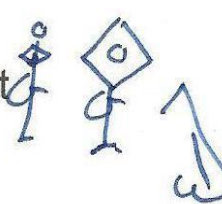


ZÜRI-YOGA

22. bis 24. August 2017

Trau lieber deiner Kraft als deinem Glück. (Marcus Tullius Cicero)

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 Uddijana - Banda / Kraft | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft im Austausch mit Menschen |  | 3 x |
| 5. Die Welle mit oder ohne Pranayama Nr. 4 (Lymphsystem) / Reite die Welle | | 3 x 3 x |
| 6. Shirahasta – Merudandasana, Ardha – Sarvangasana und Yastikasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ekapadahastasana I und II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Wrschasana mit Schwimmbewegungen / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Gleichgewicht und Vertrauen | | 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
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen