



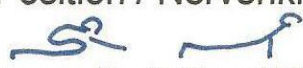







ZÜRI-YOGA

22. bis 24. Mai 2018

Ob Jude, Christ, Muslim oder Buddhist, nur die Liebe wird die Welt verändern.
(Pfarrer Ernst Sieber)

OM

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10 und Ha - Atmung / Kraft und Gleichgewicht 3 x
4. Pranayama Nr. 5 nach dem „sich - sammeln“ in Brahm - Atmung  3 x
5. Die Welle (Lymphsystem)  3 x 3 x
6. Marchyasana / Rücken  3 x
7. Bhudschangasana (Kobra) aus sitzender Position / Nervenkraft  3 x
8. Makarasana (Krokodil) und Anatasana / Gesundheit über Widerstandskraft  3 x
9. Virabhadrasana I und II (in die Position springen) / Stabilität  3 x
10. Padahastasana / Gesundheit  3 x
11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht  3 x
12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Nervenzentren im Kopf und Stabilität  3 x
13. Meditation / Ich bin Ich 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18

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