










ZÜRI-YOGA

23. bis 25. Mai 2017

Jeder Tag soll und muss einen Sinn haben, und erhalten soll er ihn nicht vom Zufall, sondern von mir. (Rainer Maria Rilke)*OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Kraft und Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengebet) / Herzenswärme | | 3 x |
| 5. Sthala Basti und Pastchimotanasana / Gesundheit im Rückgrat |  | 3 x |
| 6. Natapadasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Akarna Dhanurasana / Widerstandskraft und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 8. Ardha – Sarvangasana und Anatasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Pranayama Nr. 5 / Kraft zusammen zu sein |  | 5 Min. |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Aus Wibhakta – Dschanusirasana wird Halasana / Drüsenystem | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich |  | 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
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