
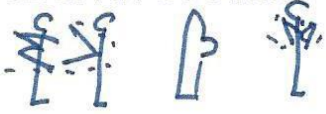







# ZÜRi-YOGA

25. bis 28. Juni 2018

Den wahren Geschmack des Wassers erkennt man in der Wüste.  
(Israelisches Sprichwort) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                     |   | 3 x     |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich sehe Sonne und Schatten in Einklang         |   | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 10, Ha – Atmung und Ardha – Pranayama Nr. 3 / Kraft                |   | 3 x     |
| 5. Katilangasana / Kraft  |     | 3 x     |
| 6. Wadschroli – Mudra und Parripura – Navasana (Boot) / Widerstandskraft            |   | 3 x     |
| 7. Ardha – Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft                                       |   | 3 x     |
| 8. Uddijana – Banda, Pastchimotanasana und Ardha – Sarwanganasana / Gesundheit      |   | 3 x     |
| 9. Gokarnasana und Pranayama Nr. 8 (langsam EA, AH, normal AA) / Form und Schönheit |   | 3 x     |
| 10. Trikonasana, Prasrita - Podottanasana und Ardha – Chandrasana / Stabilität      |    | 3 x     |
| 11. Padangustasana / Gleichgewicht im Zusammensein                                  |  | 3 x     |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem   |    | 3 x     |
| 13. Meditation / I (Nerven), A(Blut), O(Herz), OM(Geist)                            |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 **Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018**

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