




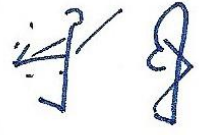



# ZÜRI-YOGA

25. bis 27. September 2018

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft. (Marie von Ebner-Eschenbach) \*OM\*

1. Vollständige Yogi - Atmung 7 x
2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  3 x
3. Nervenstärkende Atmung, Ha - Atmung und Ardha - Pranayama Nr. 3 / Gleichgewicht 3 x
4. Pranayama Nr. 9 und Konasana / Gesundheit in der Bewegung und Haltung 3 x
5. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Einheit  3 x
6. Wadschroli-Mudra, Paripurra - Navasana und Wibhakta - Dschanusirasana / Widerstandskraft  3 x
7. Ardha - Dschanusirasana und Ardha - Dschanusiasana II / Form und Schönheit 3 x
8. Dhanurasana und Ustrasana / Elastizität  3 x
9. Ardha - Chandrasana / Ich erlebe das Spannende und das Entspannende im Einklang 3 x
10. Ekapadahasthasana I und II / Form und Schönheit  3 x
11. Hastapadangusthasana und Padahasthasana / Gleichgewicht  3 x
12. Wrikschasana (Rabe) / Stabilität in der verkehrten Welt  3 x
13. Meditation / Mantras: Meine Widerstandskraft entwickelt sich von M zu M, Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele. Die Ursache jeder Störung im Körper verschwindet, Ruhe und Frieden, OM 5 Min.
14. Sawasana / Ruhe, Entspannung 10 Min.

Kursdaten: 21.8.18 - 7.2.19

**Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018. Es hat noch Plätze frei.**

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 Winterpause  
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder Winterpause  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen