











ZÜRI-YOGA

26. bis 29. Juni 2017

Von den Dämonen, die sich in den offenen Gesellschaften unserer Zeit eingenistet haben, ist die Angst wohl die hinterhältigste. (Zygmunt Baumann)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm - Yoga Atmung und Pranayama Nr. 6 / Kraft |  | 3 x |
| 4. Sequenzing / Bewegung, Spannung und Entspannung |  | 3 x |
| 5. Anatasana und Ardha - Dhanurasana / Gesundheit |  | 3 x 3 x |
| 6. Bhegasana in Variationen / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Akarna - Dhanurasana (Bogenschütze) und Paripurra - Navasana (Boot) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Sthala Basti in Abwechslung mit Nr. 9 |  | 3 x |
| 9. Makarasana (Krokodi) / Gesundheit |  | 3 x |
| 10. Ardha - Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virabhadrasana mit Drehung / Nervenkraft und Stabilität |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wrkschasana (Rabe) / Getrauen |  | 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
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen