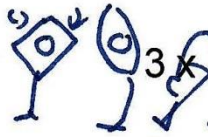


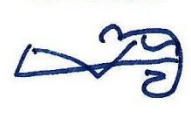


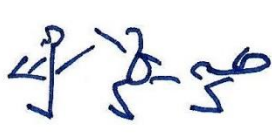



# ZÜRI-YOGA

26. bis 28. März 2019

Jeder schafft die Welt neu mit seiner Geburt; denn jeder ist die Welt.  
Rainer Maria Rilke  
\*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft        |   | 3 x     |
| 3. Ardha – Wakrasana, Ardha – Chandrasana I und Konasana / Elastizität |    | 3 x     |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle                          |   | 3 x     |
| 5. Katikasana und Pastchimotanasana / Form und Schönheit               |   | 3 x     |
| 6. Bhudschangasana aus kniender Position / Gesundheit und Kraft        |   | 3 x     |
| 7. Kriya für die Beinmuskulatur / Kraft                                |   | 5 Min.  |
| 8. Maha – Mudra / Widerstandskraft                                     |    | 3 x     |
| 9. Gomukhasana (Kuhgesicht) / Form und Schönheit                       |  | 3 x     |
| 10. Trikonasana / Nervenkraft  |    | 3 x     |
| 11. Hastapadangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht           |  | 3 x     |
| 12. Sarwagasana mit angewinkelten Beinen                               |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung                                       |   | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (18 Lektionen)

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