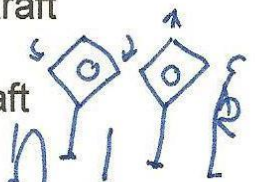
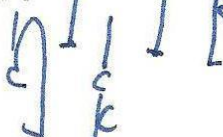

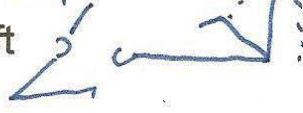



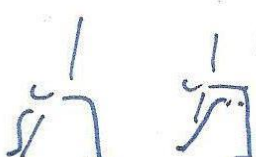

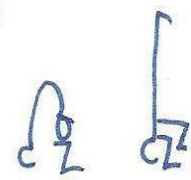


ZÜRI-YOGA

26. bis 28. September 2017

Jemand zu mögen, misst man nicht am Aussehen, sondern an der Einzigartigkeit!
Denn Schönes zu mögen ist leicht, Charakter zu lieben erfordert Persönlichkeit!

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Ardha – Wakrasana, Pranayama Nr. 1 und Ha – Atmung / Kraft |  | 3 x |
| 4. Ardha – Padahstasana und Uddijana – Banda / Gesundheit |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Elastizität und Kraft |  | 3 x |
| 6. Nataschira – Wadschrasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Natapadasana und Ardha – Sarwagasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Brahm - Yoga – Atmung / Entschleunigung |  | 3 x |
| 9. Ustrasana / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Trikonasana in Variationen / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Janu Shirahastasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wrikschasana / Trauen, Vertrauen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 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
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