



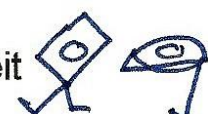



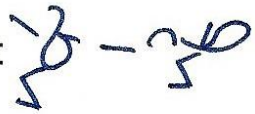




# ZÜRI-YOGA

27. bis 30. August 2018

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. Talmud \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft  |    | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 2, Ardha – Pranayama Nr. 1 und Nervenstärkende Atmung / Ich bin                                 |    | 3 x     |
| 4. Salabhasana (Heuschrecke) / Kraft und Gesundheit in den Nieren  |     | 3 x     |
| 6. Wibhakta – Dschanusirasana vertikal, Akarna → Dhanurasana / Widerstandskraft                                  |    | 3 x     |
| 7. Ardha – Wakrasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit   |  | 3 x     |
| 8. Katikasana und Pastchimtananasana / Gesundheit im Spiel der Bewegungen  |  | 3 x     |
| 9. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Lächle   |  | 3 x     |
| 10. Trikonasana und Uddijana – Banda (gestreckt) / Selbstbeherrschung und Nervenkraft                            |  | 3 x     |
| 11. Virasana / Gleichgewicht  |  | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani II / Gleichgewicht trotz Belastung   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 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 **1.6.-27.8.18**  
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder **3.6.- 29.8.18**  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen