

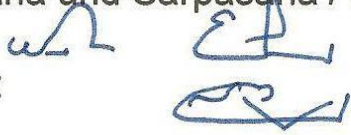


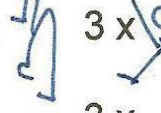
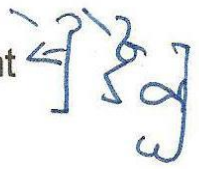


# ZÜRI-YOGA

27. Februar bis 1. März 2018

Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt. (Albert Schweitzer)

\*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 xi    |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft                   |    | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 1, Ardha – Pranayama Nr. 6, Pranayama 3, und 2 / Kraft              |   | 3 x     |
| 4. Sequenzing / Flow über Spannung, Bewegung und Entspannung                         |   | 3 x     |
| 5. Ardha Sarvangasana, Anatasana und Sarpasana / Kraft und Gesundheit                |     | 3 x     |
| 6. Tadaghi – Mudra / Gesundheit  |    | 3 x     |
| 7. Ardha – Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft  |  | 3 x     |
| 8. Konasana und Kurmasana / Form und Schönheit                                       |   | 3 x     |
| 9. Ardha – Bhudschangasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft                     |  | 3 x     |
| 10. Uddijana – Banda und Ardha - Padahastasana / Gesundheit durch Selbstbeherrschung |  | 3 x     |
| 11. Hastapandangustasana und Ardha - Virasana / Gleichgewicht                        |  | 3 x     |
| 12. Sarvangasana mit angewinkeltem Bein / Ruhe                                       |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 (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 Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45  
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen