










ZÜRI-YOGA

27. bis 29. März 2018

Die grössten Schwierigkeiten liegen da, wo wir sie suchen. (Lebensweisheit)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I und Pranayama Nr. 3 / Elastizität und Kraft | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erwache | | 3 x |
| 5. Katilangasana / Kraft! |  | 3 x |
| 6. Stala – Bhasti und Pastchimotanasana / Gesundheit in der Wirbelsäule |  | 3 x |
| 7. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Anatasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Trikonasana / Podottanasana / Trikonasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Schilddrüsen) / Ruhe |  | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 (18 Lektionen), ohne 23.4.- 6.5. (Frühlingsferien)

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