

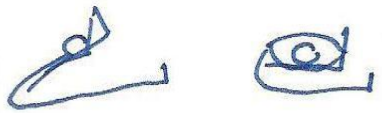



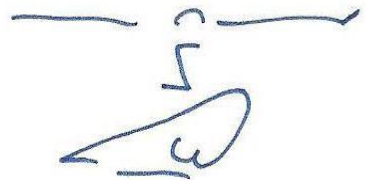


# ZÜRI-YOGA

29. bis 31. August 2017

Lebe Deinen Traum, denke immer positiv, tue was Du liebst, sei leidenschaftlich, lache viel, glaube an Dich, sei dankbar, folge Deinem Herzen, genieße jeden Tag, Es ist DEIN Leben! \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft              |    | 3 x     |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II, Kurmasana und Pranayama Nr. 3 / Gesundheit     |   | 3 x     |
| 4. Sequenzing / Kraft, Elastizität, Leben!                                   |     | 3 x     |
| 5. Kumbhakta (Zwerchfellpranayama) und Uddijana – Banda / Reinheit und Kraft |   | 3 x     |
| 6. Ardha-, und Dschanusirasana II / Selbstbehrrschung                        |   | 3 x     |
| 7. Akarna – Dhanurasana u. Ardha - Wibhakta – Dschanusiasana / Gleichgewicht |   | 3 x     |
| 8. Pastchimotanasana / Gesundheit  |   | 3 x     |
| 9. Virabhadarasana II / Stabilität   |   | 3 x     |
| 10. Ardha – Chandrasana / Nervenkraft  |  | 3 x     |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht                                   |  | 3 x     |
| 12. Halasana (Drüsensystem) / Reinheit und Gesundheit                        |   | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 Lektionen)

**Wellness im Paradies: Yogawoche Phuket, Thailand 19. bis 26. November 2017**

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  
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen