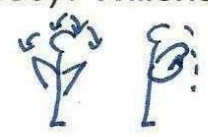




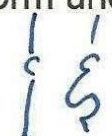




ZÜRI-YOGA

29. bis 31. Mai 2018

Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum. (Sprichwort)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6 und Brahm Atmung / Stabilität und Kraft |  | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Erlebe die Fülle | | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4 / Kraft und Shirahasta – Merudandasana / Kraft |  | 3 x |
| 6. Dschanusirasana I und II / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Hridya – Chakrasana und Udschai „S“ – Atmung ausatmend / Sich schauen | | 3 x |
| 8. Dhanurasana oder Ustrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 10. Utkatasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Virasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani II / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Mantra: Meine Widerstandskraft entwickelt sich von Moment zu Moment. Die Ursache jeder Störung im Körper verschwindet. Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele. Ruhe und Frieden. OM | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18

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