










ZÜRI-YOGA

3. bis 5. April 2018

Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.

Konfuzius

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Ardha – Pranayama Nr. 3 und Ha – Atmung / Kraft | | 3 x |
| 4. Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade |  | 3 x |
| 5. Kurmasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Paripurra – Navasana (Boot) in Abwechslung mit Ardha –Dhanurasana / Kraft | | 3 x |
| 7. Mukhasana (Hund) / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz mit angewinkeltem Bein) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II kniend und stehend Stabilität |  | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Janu -Shirahasard/ Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. (Ardha) – Wrikschasana / Ruhe |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18, 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