










# 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](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