









ZÜRI-YOGA

3. bis 6. Juli 2017

Wage dein Leben und verlasse dein Haus. (Afrikanische Weisheit)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ich orientiere mich an dem Licht | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 9 und Nr. 3 in Variation / Elastizität und Kraft |  | 3 x 3 x |
| 6. Uddijana – Banda liegend, Dschanusira – Merudandasana und Anatanasana / Kraft und Gelassenheit |  | 3 x |
| 7. Katikasana und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Akarna – Dhanurasana (Bogen schütze) |  | 3 x |
| 9. Padangustasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Trikonasana / Nerven kraft |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht im kosmischen Tanz |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung nach eigener Idee / Was will ich, wohin geh ich | | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh Purwak (Wechselatmung) | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 18 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
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