



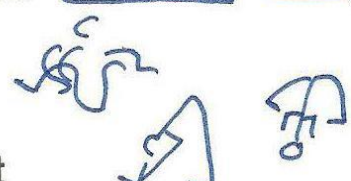
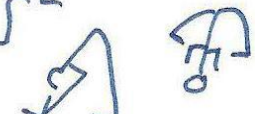

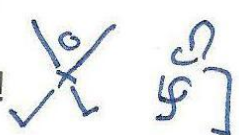



ZÜRI-YOGA

3. bis 5. Oktober 2017

Der Unterschied zwischen lieben und mögen? Wenn du eine Blume magst, pflückst du sie. Wenn du eine Blume liebst, gibst du ihr täglich Wasser. (Buddha)

OM

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha – Pranayama Nr. 3 und Parsvottanasana I /Kraft | | 3 x |
| 4. Sequenzing |  | 3 x |
| 5. Stambhasana und Ustrasana / Widerstandskraft und Elastizität |  | 3 x |
| 6. Sthala Basti und Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Drehsitz in diversen Varianten / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Konasana und Kurmasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Garudanasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Uddijana – Banda und Ardha –Chandrasana / Erlebe Prana! |  | 3 x |
| 11. Natarajasanan (Tänzer) / Das Leben ist einTanz. Sei im Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung nach eigener Idee | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 Lektionen)

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