









ZÜRI-YOGA

30. Mai bis 1. Juni 2017

Wir haben keinen Grund, gegen unsere Welt Misstrauen zu haben, denn sie ist nicht gegen uns. (Rainer Maria Rilke) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha – Pranayama Nr.9, Nr. 3 und Ardha – Chandrasana II Kraft | | 3 x |
| 4. Kriya für den Schultergürtel / Kraft |  | 5 Min. |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Beweglichkeit |  | 3 x 3 x |
| 6. Maha – Mudra / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Bhudschangasana vom Boden und aus der Liegestütze / Nervenkraft | | 3 x |
| 8. Ardha – Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha – Virabhadrasana I und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft | | 3 x |
| 10. Utkathasana / Gleichgewicht und Kraft |  | 3 x |
| 11. Janu Sharhasard / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana in Variationen / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 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 Winterpause
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder Winterpause
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen