

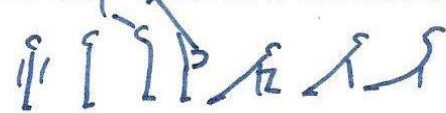

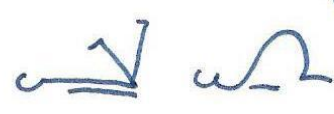

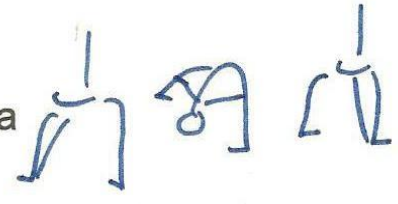




ZÜRI-YOGA

4. bis 7. Juni 2018

Fest und stark ist nur der Baum, der unablässig Winden ausgesetzt war, denn im Kampf festigen und verstärken sich seine Wurzeln. (Seneca)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha Chandrasana I und Nervenstärkende Atmung / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 4. Uddijana - Banda / Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 5. Sequenzing |  | 3 x |
| 6. Pastchimotanasana, Yastikasana in Abwechslung mir Nr. 7 oder Nr. 8 | | 3 x |
| 7. Nataschira - Wadschrasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 8. Natapadasana und Ardha - Sarwagasana / Stabilität |  | 3 x |
| 9. Ardha - Garudanasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Trikonasana / Prasarita - Podottanasana / Trikonasana |  | 3 x |
| 11. Natarajasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Achte auf die Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 **Yoga Retreat in Phuket 18. Bis 25. November 2018**

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