









# ZÜRI-YOGA

5. bis 8. Juni 2017

Das grosse Glück ist wie ein Mosaik: ein Werk aus vielen kleinen bunten Steinen.  
\*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                       |    | 3 x     |
| 3. Ardha - Wakrasana, Ardha - Chandrasana I und Parsvottanasana/ Form und Schönheit   |   | 3 x     |
| 4. Pranayama Nr. 3, Ardha - Chandrasana II und Ha - Atmung                            |    | 3 x     |
| 5. Welle (Lymphsystem) / Nutze die Kraft Deiner Lebenswelle                           |    | 3 x 3 x |
| 6. Wadschroliasana / Paripurra - Navasana (Boot) / Wadschroliasana / Widerstandskraft |   | 3 x     |
| 7. Dolasana, Ardha - Sarwagasana, Uddijana - Banda und Gokarnasana / Kraft            |   | 3 x     |
| 8. Pastchimotanasana / Gesundheit   |    | 3 x     |
| 9. Ardha - Trikonasana / Ich bin gerade   |   | 3 x 3 x |
| 10. Ardha - Bhudschangasana: Ein beherzter Schritt vorwärts / Nervenkraft             |   | 3 x     |
| 11. Virasana / Gleichgewicht  |   | 3 x     |
| 12. Wiparita - Karani I und II / Nervenzentren im Kopf und Gleichgewicht              |  | 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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