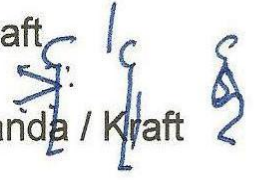


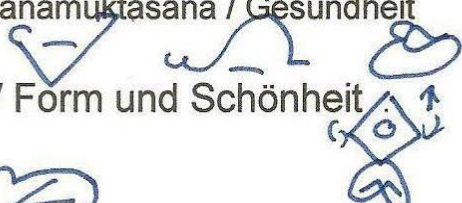

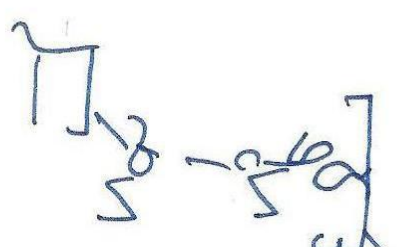


ZÜRI-YOGA

5. bis 7. September 2017

Im Schwierigen liegen die freundlichen Kräfte, die Hände, die an uns arbeiten.
(Rilke) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 2, Ardha – Pranayama Nr.1 und Uddijana – Banda / Kraft |  | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Wo erwartest Du das Licht, wenn nicht in Dir! 3 x | | |
| 5. Beghasana und Dhanurasana / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) / Nieren |  | 3 x |
| 7. Paripurra – Navasana, Ardha – Sarwagasana und Pawanamuktasana / Gesundheit | | 3 x |
| 8. Parvatanasana (Berg) und Ardha – Wakrasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Ardha – Dschanusirasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 10. Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade | | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana in Bewegung / Nervenzentren im Kopf | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 22.8.17 – 8.2.18 (21 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