



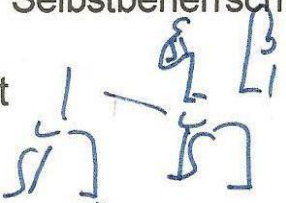





# ZÜRI-YOGA

6. bis 8. März 2018

Das, worauf es im Leben ankommt, können wir nicht vorausberechnen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.

Antoine de Saint-Exupéry \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft                     |    | 3 x     |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 3, Ardha - Pranayama Nr. 10 und / Ardha - Gomukhasana / Kraft |   | 3 x     |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Erstrahle  |   | 3 x     |
| 5. Stambhasana / Widerstandskraft  |     | 3 x     |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) / Reinheit in den Nieren                                  |  | 3 x     |
| 7. Gokarnasana / Form und Schönheit  |   | 3 x     |
| 8. Uddijana - Banda und Ha - Atmung / Reinheit durch Selbstbeherrschung                |   | 3 x     |
| 9. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft                                   |  | 3 x     |
| 10. Utkatasana / Stabilität  |    | 3 x     |
| 11. Vrkschasana mit Armbewegung / Gleichgewicht  |  | 3 x     |
| 12. Halasana (Schilddrüsen) / Ruhe   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18 (18 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://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