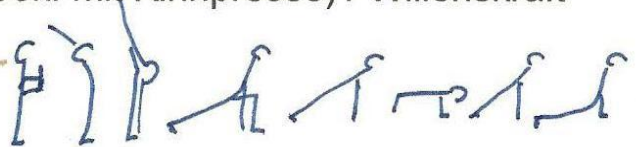
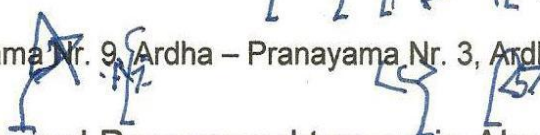
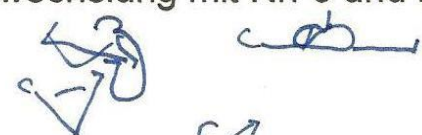


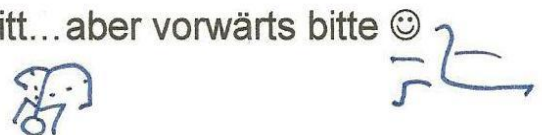





ZÜRI-YOGA

8. bis 10. Mai 2018

Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz. (Laotse)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Sequenzing / Kraft im Flow |  | 3 x |
| 4. Ardha - Pranayama Nr. 9, Ardha - Pranayama Nr. 3, Ardha - Chandrasana II und Ha - Atmung |  | 3 x |
| 5. Maha - Mudra und Pawanamuktasana in Abwechslung mit Nr. 6 und Nr. 7 | | 3 x |
| 6. Paripurra - Navasana / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Gokarnasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha - Bhudschangasana / Schritt um Schritt... aber vorwärts bitte ☺ |  | 3 x |
| 10. Prasarita - Podottanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana mit angewinkeltem Bein / Alles spielt |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. - 12.7.18

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