



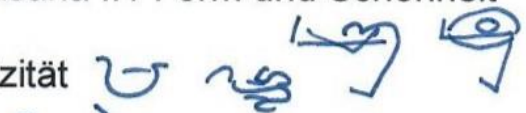

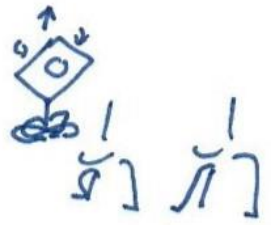


ZÜRI-YOGA

9. bis 11. April 2019

Alt werden ist noch immer die einzige Möglichkeit, lange zu leben.

Hugo von Hofmannsthal

OM

- | | |
|---|--|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Erfülle mich mit liebender Wärme | 3 x  |
| 4. Uddijana – Banda und Ha – Atmung / Selbstbeherrschung und Gleichgewicht wach sein. | 3 x |
| 5. Übung für die Beinmuskulatur  | 3 x |
| 6. Wibhakta – Dschanusirasana und Dschanusirasana II / Form und Schönheit | 3 x |
| 7. Dhanurasana und Beghasana (Frosch) / Elastizität | 3 x  |
| 8. Wadschroli – Mudra / Widerstandskraft | 3 x 3 x  |
| 9. Parwatasana (Berg) und Ardha – Wakrasana / Stabilität | 3 x  |
| 10. Ardha – Chandrasana und Trikonasana / Nervenkraft | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht | 3 x  |
| 12. Halasana (Pflugstellung) / Drüsensystem | 3 x  |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (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
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder **Winterpause**
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder **Winterpause**
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen