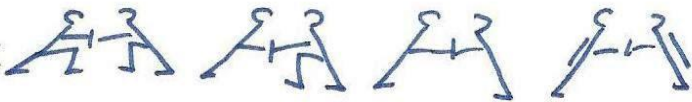








ZÜRI-YOGA

9. bis 12. Juli 2018

Jeder schafft die Welt neu mit seiner Geburt; denn jeder ist die Welt.
(Rainer Maria Rilke) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 5 / Ich bin stark |  | 3 x |
| 4. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Sich in seiner Vollkommenheit erleben | | 3 x |
| 5. Yoga – Mudra und Bhudschangasana aus kniender Position / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Marchyasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Dolasana und Dschanusira – Merudandasana / Form und Schönheit kreieren | | 3 x |
| 8. Maha – Mudra und Dschanusirasana II / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 9. Stambhasana und Pranayama Nr. 6 / Kraft |  | 3 x |
| 10. Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana und Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha – Wrikschasana (Rabe) / Gerade |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: neuer Kurs 21.8.18 – 7.2.19
Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018

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
Di Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen