









ZÜRI-YOGA

9. bis 11. Mai 2017

Wenn Du nach der Person suchst, die Dein Leben verändern kann, dann schau in den Spiegel. (Asiatische Weisheit)

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Elastizität und Gesundheit | | 3 x |
| 4. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Licht in der Ruhe | | 3 x |
| 5. Ardha – Garudanasana / Konzentration |  | 3 x |
| 6. Katuspadasana in Variationen / Kraft |  | 3 x |
| 7. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Katikasana und Paschimotanasana / Kraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 9. Wibhakta – Dschanusirasana und Akarna – Dhanurasana / Widerstandskraft | | 3 x |
| 10. Ardha – Chandrasana in Variationen / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana mit Beinübungen / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 28.2. – 13.7.17 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 Schmelzbergstr.10:00/17:30/18.45
Mi 09:00 Dolder Winterpause
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen