











# ZÜRI-YOGA

1. bis 3. Dezember 2020

Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie andernorts zu suchen.  
(François de la Rochefoucauld)

\*OM\*

- |                                                                                  |                                                                                       |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung                                                    |                                                                                       | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                  |                                                                                       | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 6 und Ardha – Gomukhasana                                       |     | 3 x     |
| 4. Ardha – Bhudschangasana / Schritt in die richtige Richtung                    |    | 3 x     |
| 5. Stambhasana und Akarna – Dhanurasana / Widerstandskraft                       |   | 3 x     |
| 6. Mukhasana (Hund) / Kraft                                                      |   | 2 x 3 x |
| 7. Yoga – Mudra (Verdauen) / Gesundheit                                          |  | 3 x     |
| 8. Wakrasana ( Drehsitz) / Nervenkraft                                           |  | 3 x     |
| 9. Bhudschangasana aus kniender Position / Stabilität                            |  | 3 x     |
| 10. Trikonasana und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft                            |  | 3 x     |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht                                             |   | 3 x     |
| 12. Halasana (Pflug) / Harmonie und Gleichgewicht im Drüsensystem (Schilddrüsen) |                                                                                       | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich                                                     |  | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung                                                 |                                                                                       | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Weihnachtsferien 21.12.20 – 10.01.21)