

# ZÜRI-YOGA

1. bis 3. Oktober 2019

Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht. Man kann sie finden, man kann sie leben, man kann von ihr getragen werden, man kann mit ihr Wunder tun, aber sagen und lehren kann man sie nicht. Hermann Hesse, Siddhartha) \*OM\*

- |  |  |         |
|--|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |  | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                      |  | 3 x     |
| 3. Brahm Atmung, Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Kraft im Moment            |  | 3 x     |
| 4. Kriya für die Schultermuskulatur und Ardha- Pranayama Nr. 3 / Kraft               |  | 5 Min.  |
| 5. Die Welle (Lymphsystem) / Reinheit und Kraft                                      |  | 2 x 3 x |
| 6. Dolasana / Kraft  |  | 2 x 3 x |
| 7. Wibhakta – Dschanusirasana horizontal und vertikal / Form und Schönheit           |  | 3 x     |
| 8. Ardha – Sarwargasana und Shirahasta – Merudandasana / Widerstandskraft            |  | 3 x     |
| 9. Virabhadrasana in Abwechslung zu Nr. 10   |  | 3 x     |
| 10. Ardha - Chandrasana / Prasarita Podottanasana / Ardha - Chandrasana/ In Bewegung |  | 2 x 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht  |  | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Stabilität und Vertrauen                            |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht          |  | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |  | 10 Min. |

Kursdaten: 19.8.19 – 6.2.20 (21 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