








# ZÜRI-YOGA

10. bis 13. August 2020

Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.

Charles-Louis de Montesquieu (1689-1755) \*OM\*

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft   |    | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 8 (langsam EA, AH, normal AA), Pranayama Nr. 3, Ha - Atmung / Kraft über Atmung und Reinheit |   | 3 x     |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Ich bin die Sonne meiner selbst.  |   | 3 x     |
| 5. Nataschira - Wadschrasana und Yoga - Mudra / Widerstandskraft  |    | 3 x     |
| 6. Dhanurasana in Variation und Übung für das Rückgrat (Variation von Makarasana, Krokodil) / Elastizität     |   | 3 x     |
| 7. Pastchimotanasana / Gesundheit   |   | 3 x     |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft   |   | 3 x     |
| 9. Trikonasana / Prasarita - Podottanasana und Trikonasana / Nervenkraft                                      |   | 3 x     |
| 10. Utkathasana / Stabilität  |    | 2 x 3 x |
| 11. Hastapadangustasana / Gleichgewicht   |   | 3 x     |
| 12. Wibhakta Dschanusirasana (vertikal) wird zu Halasana / Spiel  |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |   | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |   | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (23 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

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