



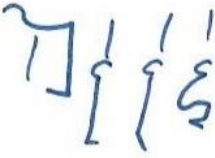





ZÜRI-YOGA

10. bis 12. März 2020

Die Angst vor einer düsteren Zukunft hat viele Jugendliche polarisiert. Ihre Ängste gehen so weit, dass bereits Fälle Jugendlicher bekannt werden, die einer Depression verfallen, weil sie nicht mehr an den Wandel zum Guten glauben können.

(aus Samstagsgespräch TA 29.2.20 mit Mario Erdheim Psychoanalytiker)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm Atmung und Pranayama Nr. 6 / Kraft und Stabilität |  | 3 x |
| 4. Ardha – Trikonasana / Ich bin gerade |  | 3 x 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 1 und Utkathasana / Stabilität und Kraft |  | 2 x 3 x |
| 6. Nataschira – Wadschrasana und Matsyasana (Fisch) / Ruhe bewahren | | 3 x |
| 7. Katikasana und Pastchimntanasana / Kraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz mit Händen hinter dem Rücken) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Trikonasana/Prasarita - Podottanasana/Trikonasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Surya – Namaskar (Sonnengebet) / Ich strahle, Gesundheit und Freude | | 3 x |
| 11. Padangustasana und Ardha – Virasana / Im Spiel des Gleichgewichtes |  | 3 x |
| 12. Sarwagasasan (Kerze) / Aufwachen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. – 9.7.20 (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 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder **Winterpause**
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen