
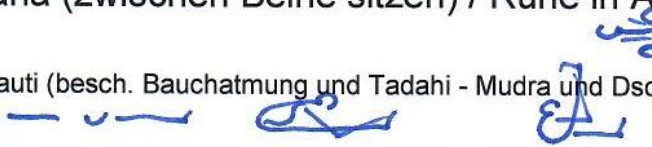

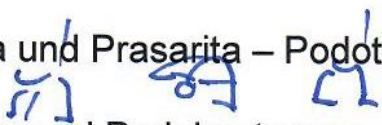




ZÜRI-YOGA

10. bis 12. November 2020

Wer einmal sich selbst gefunden, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.
(Stefan Zweig) *OM*

- | | |
|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Wo ist die Sonne, ich sehe sie nicht | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana II und Ha – Atmung / Beweglichkeit durch loslassen  | 3 x |
| 5. Matsyasana (zwischen Beine sitzen) / Ruhe in Abwechslung mit Nr. 6 | 3 x |
| 6. Agnisara Dhauti (besch. Bauchatmung und Tadahi - Mudra und Dschanusirasana I / Form und Schönheit  | 3 x |
| 7. Wadschroli – Asana und Paripura – Navasana (Boot) / Widerstandskraft | 3 x |
| 8. Wibhakta – Dschanusirasana in Variationen / Spiel des Lebens  | 3 x |
| 9. Trikonasana und Prasrita – Podottanasana / Nervenkraft  | 3 x |
| 10. Ha – Atmung und Padahastana / Gesundheit fördern, Spannung erkennen | 3 x |
| 11. Hastapadangustana / Gleichgewicht  | 3 x |
| 12. Sarvangasana / Nervenzentren im Kopf  | 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)