



# ZÜRI – YOGA

WELLNESS IM JETZT

12. bis 14. März 2019

Ich fühle mich gut, weil die Welt in Ordnung ist. Irrtum! Die Welt ist in Ordnung, weil ich mich gut fühle! (A. de Mello)

\*OM\*

- |   |  |         |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung   |  | 7 xi    |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek.Se mit Kinnpresse) / Willenskraft                               |  | 3 x     |
| 3. Pranayama Nr. 3, Nr. 9 und Ha – Atmung / Kraft und Gleichgewicht                             |  | 3 x     |
| 4. Ekapahastasana I, II und Ardha - Padahastasana/ Form und Schönheit                           |  | 3 x     |
| 5. Marjarasana (Katze) / Elastizität  |  | 3 x     |
| 6. Matsyendrasana oder Wakrasana (Drehsitz mit angewinkeltem oder gestreckt Bein / Nervenkraft) |  | 3 x     |
| 7. Gokarnasana / Und wieder geht's um Schönes   |  | 3 x     |
| 8. Pastchimotanasana / Nervenkraft  |  | 3 x     |
| 9. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit  |  | 3 x     |
| 10. Kurmasana / Gesundheit  |  | 3 x     |
| 11. Wrkschasana (Baum) in Variationen / Gleichgewicht   |  | 3 x     |
| 12. Wiparita Karani II / Stabilität und Vertrauen   |  | 3 x     |
| 13. Meditation / Ich bin Ich  |  | 5 Min.  |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung  |  | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (18 Lektionen)