









ZÜRI-YOGA

12. bis 14. Mai 2020

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm Atmung, Pranayama Nr. 6, Ardha - Chandrasana I und Ha - Atmung / Im Lebensfluss | | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Sonne in mir |  | 3 x |
| 5. Yastikasana, Uddijana - Banda, Dschanusira - Merudandasana und Ardha - Sarwagasana / Erlebe Schönheit |  | 2 x 3 x |
| 6. Paripurra - Navasana (Boot) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Pastchimotanasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Bhudschangasana und Sarpasana / Nervenkraft |  | 3 x 3 x |
| 9. Padahastasana / Gesunder Rücken |  | 3 x |
| 10. Ardha - Bhudschangasana, Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Standfestigkeit | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 16.7.20 (13 Lektionen)