

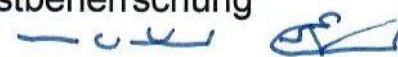



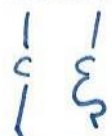




ZÜRI-YOGA

13. bis 16. Juli 2020

Nimm dir Zeit für die Dinge, die dir das Gefühl geben, am Leben zu sein.
(Autor unbekannt)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Ardha - Pranayama Nr. 3, 1 und Ha - Atmung / Dankbarkeit an der Empfindung des Erlebten |  | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Immer im Mittelpunkt des eigenen Lebens | | 3 x |
| 5. Katuspadasana und Sarpasana / Kraft |  | 3 x |
| 6. Uddijana - Banda und Tadaghi - Mudra / Selbstbeherrschung |  | 3 x |
| 7. Gokarnasana in Variationen / Die Neugier am Machbaren! |  | 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Ardha - Chandrasana und Trikonasana (übers Kreuz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Utkathasana / Stabilität |  | 2 x 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Ruhe in den Schilddrüsen |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 11.8.20 - 11.2.21 (23 Lektionen)