
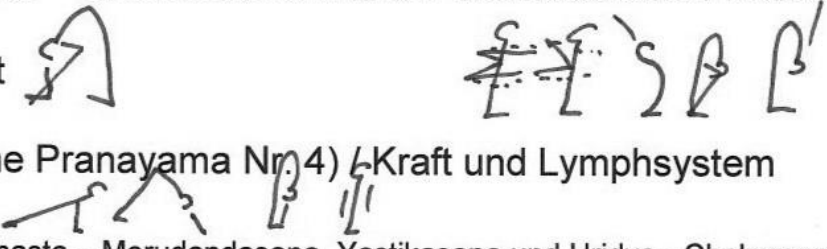
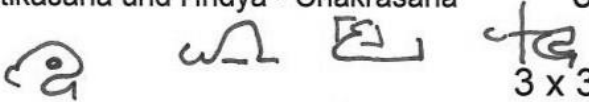






ZÜRI-YOGA

14. bis 16. Mai 2019

Das Leben hat keinen Sinn. Man muss ihm einen Sinn geben. (Andrew Bond)
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 10, Ardha – Chandrasana II und Padahastasana / Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 4. Konasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Die Welle (mit oder ohne Pranayama Nr. 4) / Kraft und Lymphsystem |  | 3 x 3 x |
| 6. Ardha – Sarvangasana, Shiahasta – Merudandasana, Yastikasana und Hridya - Chakrasana | | 3 x |
| 7. Yoga – Mudra / Gesundheit und Verdauung |  | 3 x 3 x |
| 8. Ardha – Wakrasana und Ardha - Dschanusirasana II / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Katuspadasana / Widerstandskraft, Durchhalten |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II (Held) und Ardha – Chandrasana in Variationen / F und S | | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. – 11.7.19 (18 Lektionen)