
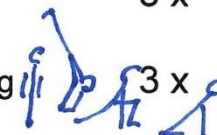









ZÜRI-YOGA

15. bis 17. Dezember 2020

Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben. (Charles Dickens)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Elastizität und Reinheit | | 3 x |
| 4. Sequenzing / Erkenne und erlebe Dich über Bewegung Spannung und Entspannung |  | 3 x |
| 5. Ardha – Sarvangasana, Shirahasta – Merudandasana, Natapadasana und Gokarnasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 6. Uddijana – Banda (Hände auf dem Bauch) und Tadaghi – Mudra / Selbstbeherrschung |  | 2 x 3 x |
| 7. Garudanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 8. Utkathasana / Stabilität |  | 2 x 3 x |
| 9. Trikonasana in Variationen / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Ha – Atmung und Ardha Padahastana |  | 3 x |
| 11. Wrikschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung nach eigener Idee / 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 – 3.01.21)

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
Fax +41 44 715 07 18
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpause)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen