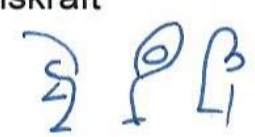





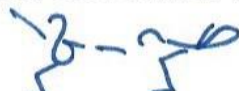



ZÜRI-YOGA

15. bis 18. Juni 2020

Der Weise schiebt das Leben nicht für später auf, sondern lebt es jetzt.
Ralph Waldo Emerson
OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Die Sonne scheint |  | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I in Variationen und Ha –Atmung / Elastizität | | 3 x |
| 5. Ardha – Sarvangasana, Dschanusira – Merudandasana und Ardha – Makarasana / Erlebe die Gesundheit |  | 2 x |
| 6. Salabhasana (Heuschrecke) in Abwechslung mit Nr. 5 |  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra und Paripurra – Navasana in Abwechslung mit Nr. 6 | | 2 x 3 x |
| 8. Marchyasana (Drehsitz mit Händen hinter dem Rücken zusammen) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Prasarita – Podottanasana / Form und Schönheit zum 1. |  | 3 x |
| 10. Ekapadahastanasana I und II / Form und Schönheit zum 2. |  | 3 x |
| 11. Ardha – Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I, Ardha – Halasana und Wiparita – Karani II / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. – 16.7.20 (13 Lektionen)

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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen