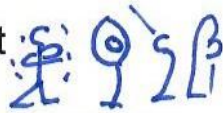
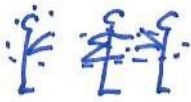




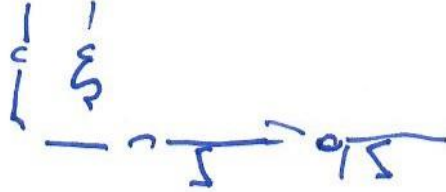
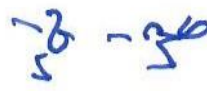



ZÜRI-YOGA

15. bis 17. September 2020

Wasser bleibt lebendig, indem es frei fliesst. (Anthony de Mello)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Brahm - Atmung, Ardha - Chandrasana I, II und Ha - Atmung / Stabilität, Reinheit, Kraft und Elastizität | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 3 und Nr. 10 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4 und Katuspadasana / Kraft |  | 3 x 3 x |
| 6. Dhanurasana (Bogen) / Elastizität |  | 3 x |
| 7. Ardha - Sarvangasana, Paripurra - Navasana (Boot) und Uddijana - Banda / Gesundheit erlebbar machen | | 3 x |
| 8. Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Utkathasana / Stabilität und Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana (Kerze) / 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 (23 Lektionen)