
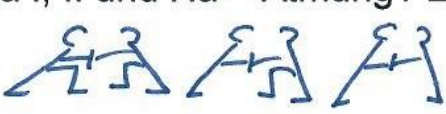
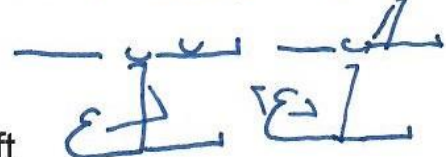




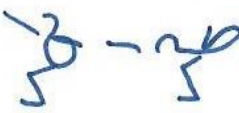


ZÜRI-YOGA

16. bis 18. April 2019

Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt. (Albert Schweitzer)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Pranayama Nr. 3, Ardha - Chandrasana I, II und Ha - Atmung / LEBEN | | 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 5 / Kraft aus der Gemeinschaft |  | 3 x |
| 5. Uddijana - Banda und Gokarnasana / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Anatasana und (Bauchmuskulatur) / Widerstandskraft |  | 3 x |
| 7. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Vollkommenheit | | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II (Held) / Stabil in der Brandung, wie ein Fels |  | 3 x |
| 10. Trikonasana und Ardha - Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 11. Ardha - Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Verkehrte Körperstellung nach eigener Idee | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. - 11.7.19 (Frühlingsferien 22.4. bis 5.5.19)