









ZÜRI-YOGA

17. bis 20. August 2020

Jeder Mensch stirbt, aber nicht jeder versteht es, zu leben.
(Ahmed Gabr Rekordhalter Gerätetauchen 332,35 Meter) *OM*

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Brahm - Atmung (Energie aufnehmen), Pranayama Nr. 6 (Energiebahnen öffnen) und Nr.10 (Energie verteilen) / Kraft |  | 3 x |
| 4. Kurmasana / Sinn im Sinnlosen? |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana aus kniender Position / Kraft und Gesundheit | | 3 x 3 x |
| 6. Makarasana in Variationen / Kraft in der Rückenmuskulatur |  | 3 x |
| 7. Gokarnasana, Dschansira - Merudandasana, Ardha - Sarwagasana und Anatasana / Gesundheit | | 3 x |
| 8. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Chandra - Namaskar / Stabilität |  | 3 x |
| 10. Garudanasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) / Stabilität |  | 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)

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