









# ZÜRI-YOGA

17. bis 19. März 2020

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire

\*OM\*

- |  |   |                |
|--|---|----------------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x            |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft                                      |    | 3 x            |
| 3. Pranayama Nr. 10 und Ardha - Pranayama Nr. 3 und Ardha - Chandrasana I / Gesundheit über Bewegung |   | 3 x            |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) / Sonne, Sonne, scheine  |   | 3 x            |
| 5. Majarasana (Katze) / Elastizität und Kraft  |     | 2 x 3 x        |
| 6. Wadschroli - Asana, Paripurra - Navasana (Boot) und Akarna - Dhanurasana in Abwechslung mit Nr. 7 |  | 3 x            |
| 7. Gokarnasana und Dhanurasana (Bogen) / Elastizität und Kraft                                       |   | 3 x            |
| 8. Gomukhasana (Kuhgesicht) / Ruhe über Atmung   |  | jede Seite 2 x |
| 9. Nervenstärkende Atmung  |    | 3 x            |
| 10. Ardha - Bhudschangasana / Schritt bedacht, vorwärts mit Mut                                      |  | 3 x            |
| 11. Wrkschasana (Baum) mit Armbewegung / Gleichgewicht   |   | 3 x            |
| 12. Wiparita - Karni II und Halasana   |   | 3 x            |
| 13. Meditation / Ich bin Ich   |   | 5 Min.         |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung   |   | 10 Min.        |

Kursdaten: 25.2. - 9.7.20 (18 Lektionen)