

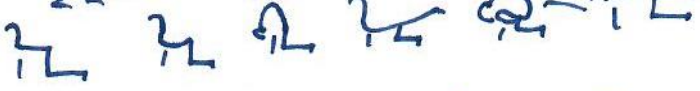


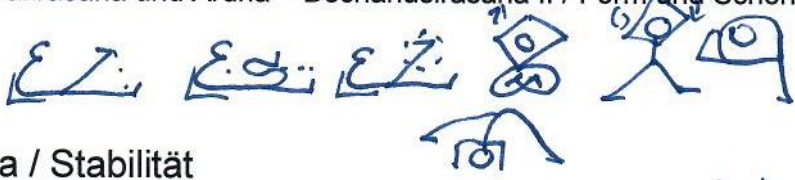





ZÜRI-YOGA

17. bis 19. November 2020

Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit. (Karl Barth)

OM

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Kraftübung, Ardha – Chandrasasan II und Ha – Atmung / Erlebnis | | 3 x |
| 4. Parsvottanasana / Kraft und Stabilität |  | 3 x |
| 5. Marjarasana (Katze / Elastizität |  | 3 x |
| 6. Bhudschangasana und Sarpasana / Kraft in der Wirbelsäule |  | 3 x |
| 7. Uddijana – Banda und Pastchimotanasana / Gesundheit durch Achtsamkeit |  | 3 x |
| 8. Parswotasana (Berg), Ardha – Wakrasana und Ardha – Dschanusirasana II / Form und Schönheit | | 3 x |
| 9. Kriya für Beinmuskulatur |  | 5 Min. |
| 10. Prasarita – Podottanasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) mit Schwimmbewegungen / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Weihnachtsferien 21.12.20 – 10.01.21)

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