
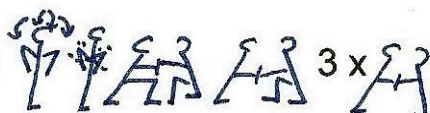









ZÜRI-YOGA

19. bis 21. März 2019

Gott lässt sich nicht dadurch erreichen, dass man seiner Seele etwas hinzufügt, sondern indem man etwas abzieht. (Meister Eckehart)

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Utkathasana / Gleichgewicht |  | 3 x 3 x |
| 4. Pranayama Nr. 6, Ardha - Pranayama Nr. 3 und Nr. 5 / Kraft |  | 3 x |
| 5. Mukhasana (Hund) / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 6. Ustrasana (Kamel) und Yoga - Mudra / Elastizität und Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Matsyasana (Fisch) und Tadaghi - Mudra / Achtsamkeit |  | 3 x |
| 8. Ardha - Bhudschangasana (Schritt nach vorne) / Nervenkraft den Schritt zu wagen. | | 3 x |
| 9. Trikonasana und Prasarita - Podottanasana / Stabilität und Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Viabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 11. Wibhakta Dschanusirasana (horizontal, vertikal,) und Halasana / Spiel |  | 3 x |
| 12. Wrkschasna (Rabe mit gestreckten Beinen) / Stabilität, IMMER! |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. - 11.7.19 (18 Lektionen)