




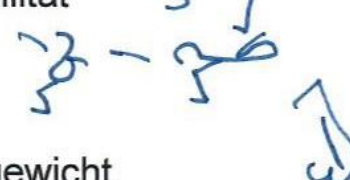


ZÜRI-YOGA

19. Mai 2020

Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. (Ludwig Börne)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 3, Nr. 10, Nr. 8 und Ha - Atmung / Kraft um im Gleichgewicht zu bleiben | | 3 x |
| 4. Ardha - Bhudschangasana, Ekapadahastasana I und Padahastasana / Im Fluss bleiben um gesund zu bleiben | | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4 und Ardha - Bhudschangasana / Kraft |  | 2 x 3 x |
| 6. Katikasana und Tadaghi - Mudra / Widerstandskraft | | 3 x |
| 7. Wakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 8. Wadschroli - Mudra und Paripurra - Navasana (Boot) / Widerstandskraft | | 3 x 3 x |
| 9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich bin |  | 3 x |
| 10. Ardha - Chandrasana / Stabilität |  | 3 x |
| 11. Virasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita - Karani II / Gleichgewicht | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. - 16.7.20 (13 Lektionen)