

ZÜRI-YOGA

2. bis 4. April 2019

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.

Marcus Tullius Cicero

OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 2, Kriya für die Arme/Schultern und Pranayama Nr. 3 / Kraft | | 3 x |
| 4. Ardha - Chandrasana I und Ha - Atmung / Reinheit | | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 4, Salabhasana (Heuschrecke) in Variationen / Form und Schönheit | | 3 x |
| 6. Gokarnasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 7. Sarpasana und Pastchimotanasana / Gesundheit und Kraft | | 3 x |
| 8. Ardha - Wakrasana (Drehsitz) / Nervenkraft | | 3 x |
| 9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Stabilität immer | | 3 x |
| 10. Garudanasana / Gleichgewicht | | 3 x |
| 11. Wrikschasana (Baum) / Gleichgewicht | | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Rabe) | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 26.2. - 11.7.19 (18 Lektionen)