
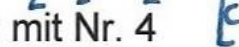










ZÜRI-YOGA

2. bis 4. Juni 2020

Jeder Mensch ist Bürger zweier Welten. Je nachdem, wie man mit dem göttlichen Wesen verbunden ist, spricht man vom Himmel, ist man mit diesem Wesen nicht verbunden, reden wir eher von der Erde. (Pater Nathanael Tagi Magi)

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Nervenstärkende Atmung, Uddijana – Banda in Abwechslung mit Nr. 4 |  | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I und Ardha – Wakrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Ausdruck von mir. | | 2 x 3 x |
| 6. Yastikasana (Stockstellung), Gokharnasana, Anatanasana, Makarasana / Form u. Schönheit |  | 3 x |
| 7. Marjarasana (Katze) / Elastizität und Kraft im Rumpf |  | 3 x |
| 8. Kriya für die Beinmuskulatur |  | 5 Min. |
| 9. Sarpasana in Variationen / Kraft |  | 3 x |
| 10. Kurmasana / Sinn und Unsinn |  | 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarvangasana (Kerze) mit angewinkelttem Bein / Spiel und Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 25.2. – 16.7.20 (13 Lektionen)

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