



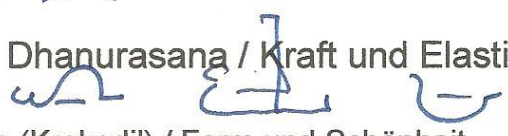






ZÜRI-YOGA

20. bis 23. August 2018

Der Mensch ist nicht das Maß aller Dinge, sondern Leben inmitten von Leben, das auch leben will. (Albert Schweitzer) *OM*

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Pranayama Nr. 3 und Brahm Atmung / Ich bin stark | | 3 x |
| 4. Ardha - Bhudschangasana / Stabilität und Nervenkraft |  | 3 x |
| 5. Bhudschangasana (Kobra) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 6. Die Welle / Lymphsystem |  | 3 x |
| 7. Ardha - Sarwagasana, Anatasana und Dhanurasana / Kraft und Elastizität |  | 3 x |
| 8. Yastikasana, Uddijana - Banda und Makrasana (Krokodil) / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 9. Chandra - Namaskar (Mondgruss) / Ich bin vollkommen | | 3 x |
| 10. Ardha - Padahastasana / Gesundheit |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Sarwagasana (Kerze) / Konzentration |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 21.8.18 - 7.2.19

Yoga Retreat in Phuket 18. bis 25. November 2018 es hat noch Plätze frei.