

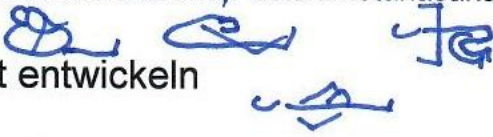


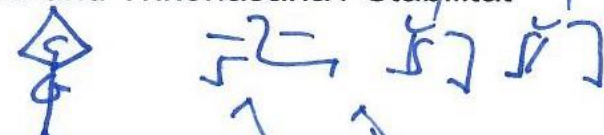
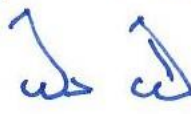


ZÜRI-YOGA

20. bis 22. Oktober 2020

Weine nicht weil es vorbei ist, lächle weil es passiert ist. (Theodor Seuss Geisel)
OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / In den einzelnen Positionen bleiben | | 3 x |
| 4. Ha – Atmung, Pranayama Nr. 1, Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / nähere Dich dem Universum, Deinem Universum |  | 3 x |
| 5. Dolasana in Variationen, Dhanurasana, in Abwechs. mit Nr. 6 |  | 3 x |
| 6. Dschanusira – Merudandasana, Pastchimotanasana und Hridya – Chakrasana / Gesundheit | | 3 x |
| 7. Sonnenkraft entwickeln |  | 3 x |
| 8. Wakrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Garudanasana hockend und stehend / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 10. Virabhadrasana II, Ardha – Chandrasana und Trikonasana / Stabilität | | 3 x |
| 11. Wrschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Nervenzentren im Kopf |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Weihnachtsferien 21.12.20 – 10.01.21)

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