










# ZÜRI-YOGA

22. bis 25. Juni 2020

Mein sind die Jahre nicht,/ die mir die Zeit genommen;/ mein sind die Jahre nicht,/ die etwa möchten kommen;/ der Augenblick ist mein,/ und nehm ich den in acht,/ so ist der mein,/ der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius rezitiert von Pater Nathanael \*OM\*

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung  |   | 7 x     |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft            |    | 3 x     |
| 3. Ardha – Pranayama Nr. 1, Brahm – Atmung und Uddijana – Banda / Bereit!  |   | 3 x     |
| 4. Sequenzing  |      | 3 x     |
| 5. Bhudschangasana (tief, hoch) und Sarpasana / Gesundheit                 |   | 2 x     |
| 6. Parwatasana (Berg) und Ardha - Wakrasana / Stabilität                   |  | 3 x     |
| 7. Wibhakta – Dschanusirasana (ein Bein, beide Beine) / Form und Schönheit |   | 2 x 3 x |
| 8. Wadschroli – Mudra und Akarna - Dhanurasana / Widerstandskraft          |  | 3 x     |
| 9. Kaakasana (Rabe) / Stabilität   |    | 3 x     |
| 10. Virabhadrasana I und Trikonasana / Nervenkraft                         |   | 3 x     |
| 11. Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht                                 |   | 3 x     |
| 12. Wiparita – Karani II / Gleichgewicht 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](mailto:yogaschule@bluewin.ch)  
Website [www.yoga-zuerich.ch](http://www.yoga-zuerich.ch)

Mo 18:45 Dolder  
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.  
Mi 09:00 Dolder  
Do 09:00 Kilchberg  
Do 18:30 Horgen