
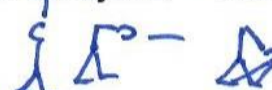








ZÜRI-YOGA

22. bis 24. September 2020

Gedenke der Quelle, wenn du trinkst. (Chinesisches Sprichwort)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 6, Ardha Pranayama Nr.1 und Uddijana – Banda / Kraft | | 3 x |
| 4. Parsvottanasana I und II / Stabilität und Kraft |  | 3 x |
| 5. Ardha - Katikasana und Katilangasana (Planking) / Kraft |  | 3 x |
| 6. Die Welle (Lymphsystem) / Im Fluss |  | 3 x |
| 7. Tadaghi – Mudra / Gesundheit |  | 3 x |
| 8. Virabhadrasana I und Ardha – Chandrasana / Elastizität |  | 3 x |
| 9. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / In Bewegung bleiben | | 3 x |
| 10. Garudanasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 11. Gleichgewichtsübung nach eigener Idee | | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Sukh – Purwak (Wechselatmung) / Harmonie und Gleichgewicht 5 Min. | | |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (Herbstferien 5. – 18. Oktober)