
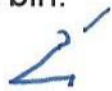







ZÜRI-YOGA

24. bis 26. September 2019

Man verleugnet einen Teil von sich selbst, wenn man Schmerzen, Verlust und Trauer nicht zulässt. (Brad Pitt)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Ardha - Wakrasana, Pranayama Nr. 3 und Ha - Atmung / Gesundheit | | 3 x |
| 4. Surya - Namaskar (Sonnengruss) Ich bin, der ich bin. | | 3 x |
| 5. Natashira - Wadschrasana / Widerstandskraft |  | 2 x 3 x |
| 6. Wibhakta - Dschanusirasana und Ardha - Dschanusirasana / Form und Schönheit |  | 3 x |
| 7. Parwatanasan (Berg) und Supta - Virasana (zwischen den Beinen sitzen) / Konzentration | | 3 x |
| 8. Salabhasana (Heuschrecke) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 9. Uddijana - Banda und Ardha - Padahastasana / Gesundheit durch Selbstbeherrschung | | 3 x |
| 10. Trikonasana / Prasarita Podottanasana / Trikonasana / In Bewegung |  | 2 x 3 x |
| 11. Wrkschasana (Baum) / Gleichgewicht und Beständigkeit |  | 3 x |
| 12. Ardha - Wriksasana (Raabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 19.8.19 – 6.2.20 (21 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