



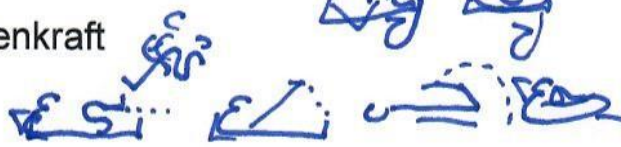






ZÜRI-YOGA

24. bis 27. August 2020

Das Vergnügen kann auf der Illusion beruhen, doch das Glück beruht allein auf der Wahrheit. (Nicola Chamfort)

OM

- | | | |
|--|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Pranayama Nr. 1, Uddijana – Banda und Konasana / Kraft, Reinheit und Gesundheit |  | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I, II und Ha – Atmung / Elastizität in allen Belangen |  | 3 x |
| 5. Maha – Mudra und Dschanusirasana II / Elastizität und Widerstandskraft | | 3 x |
| 6. Ardha - Matsyendrasana (Drehsitz) / Nervenkraft |  | 3 x |
| 7. Kriya für die Bein- und Bauchmuskulatur |  | 3 x |
| 8. Mukhasana (Hund) Elastizität |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II, Trikonasana und Ardha -Chandra – Namaskar / Stabilität | | 3 x |
| 10. Ekapadahastasana I und Virabhadrasana (Pfeil) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 11. Vrkschasana (Baum) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Halasana (Pflug) / Ruhe im Drüsensystem |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Neuer Kurs: 10.8.20 – 11.2.21 (23 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
Di 10:00/17:30/18.45/20:00 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen